ಜೂನ್-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

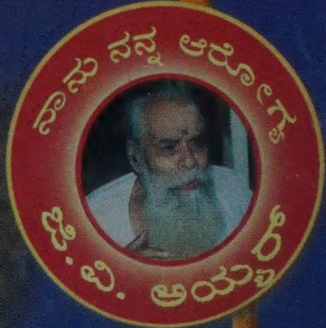
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಕುಸಿದ ಹೃದಯಕ್ಕಿಷ್ಟು ಕಸಿ



* ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ?
* ಹತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳು
* ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಸೂತ್ರಗಳು

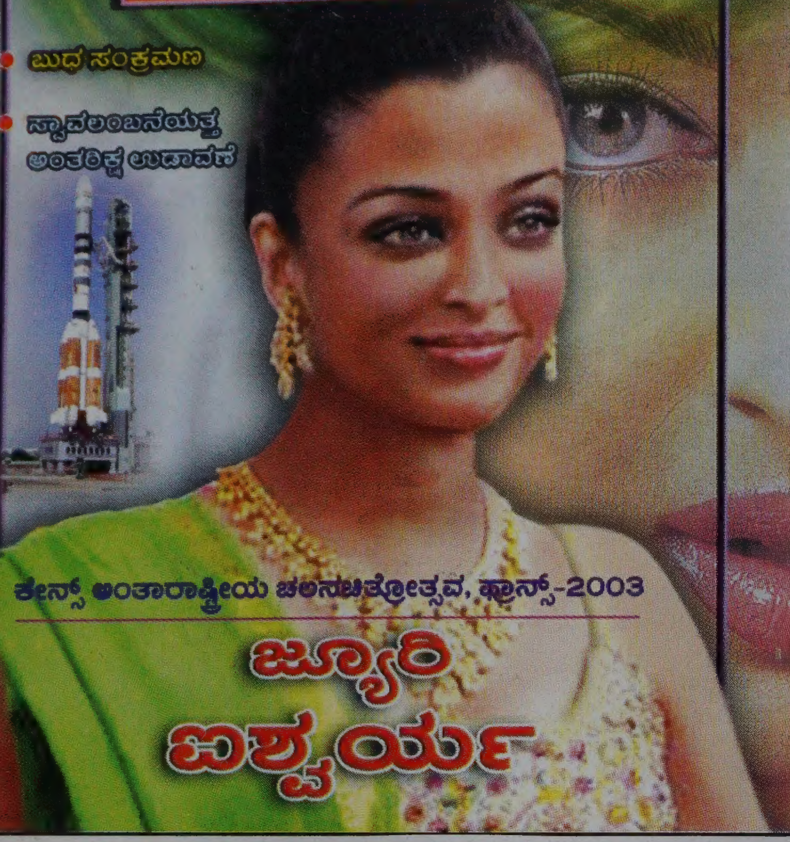
ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕ ?





* ಕಿಡ್ನಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹೇಗೆ ? * ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಮಸಾಜ್



ಜೂನ್-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ಶತಮಾನೋತ್ಸವ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಯುಯಾನ
- ಜ್ಯೂರಿ ಐಶ್ವರ್ಯ
- ಬುಧ ಸಂಕ್ರಮಣ
- ಏರಿದ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ ವರ್ಚಸ್ಸು
- ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯತ್ತ ಅಂತರಿಕ್ಷ ಉಡಾವಣೆ
- ಬುದ್ಧನಗೆಗೀಗ ಐದುವರ್ಷ

- ಸಮರೋತ್ತರ ಇರಾಕ್
- ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಸಮಾನತೆ
- ಫರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಚೀನಾ ಭೇಟಿ
- ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ನರಭಕ್ಷಕರು
- ಸದ್ದಾಂ ಜಾತಕದ ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿ.ಐ.ಎ.
- ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ
- ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶುದ್ಧ ಜಲವರ್ಷ-2003
- ಲೀಗ್ ಆಫ್ ನೇಶನ್ಸ್ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ
- ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಸಮರಗಳು
- ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗೆ ಸುಲಭ ಕಸರತ್ತುಗಳು
- ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ
- ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿಯ ಆಗಮನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ -2003-2004
- ಭಾರತದ ಅನಿಲಜಾಲ
- ಭಗವದ್ಗೀತೆ : ಚಾರಿತ್ರಿಕ ನೋಟ
- ವಿಷವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ವನಿತೆಯರು
- ಉಪಖಂಡಗಳಿಗೆ ಆರ್ಮಿಟೇಜ್ ಭೇಟಿ
- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ
- ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ನಾಡಾದ ಕಾಡು; ಆನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಿ ಬೀಡು
- ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಇಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ?
- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು
- ಪರೀಕ್ಷಾಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ
- ಶತ್ರು ಸಂಧಾನ
- ಗಲ್ಫ್ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗಿನ್ನು ಗುಡ್ ಬೈ
- ಸಚಿತ್ರ ಕೋಶ
- ಧರೆಗಿಳಿಯದ ದೂರವಾಣಿ ದರಗಳು

ಜೂನ್-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

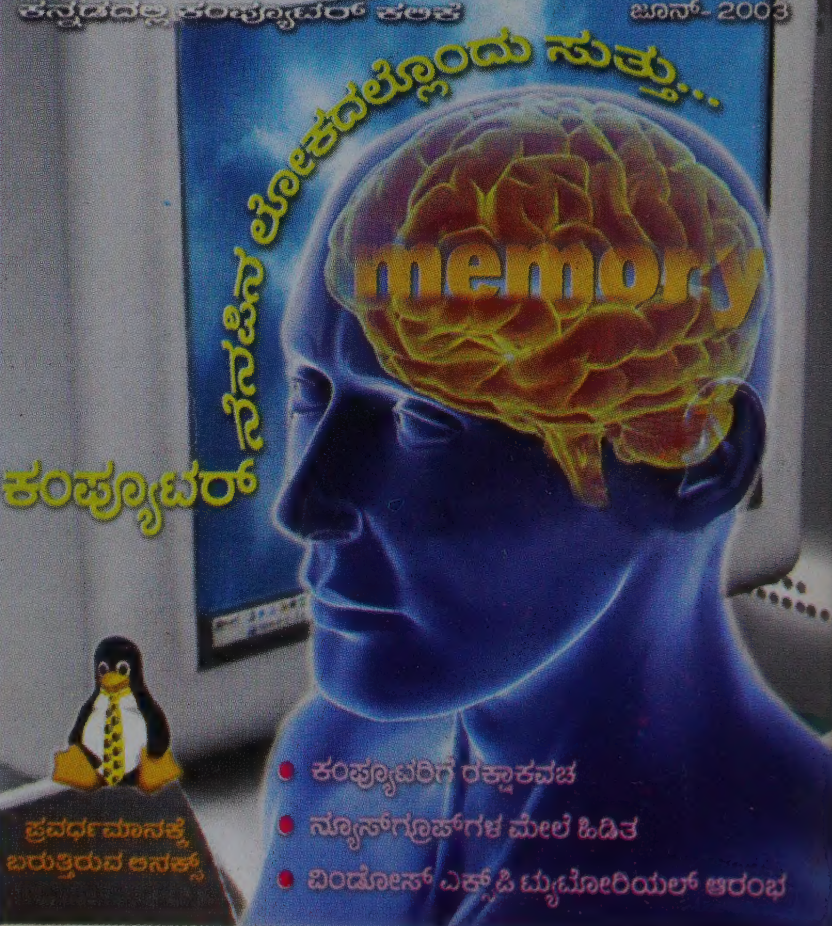
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೆನಪಿನ ಲೋಕದಲ್ಲೊಂದು ಸುತ್ತು...
- ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಲಿನಕ್ಸ್

ಸರ್ವಂ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮಯಂ!

ಇ-ಜೀವನ
ಪ್ರಥಮ ನೋಟ
ಸುದ್ದಿ ವೈವಿಧ್ಯ
ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಪರಿಚಯ
ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಪರಿಚಯ
ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಲೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ
ಧೂಳಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ
ನ್ಯೂಸ್‌ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ
ಸಂಕೇತಗಳ ಸರಳೀಕರಣದ ಆವಶ್ಯಕತೆ
ಪದಕೋಶ
ಕೊಳ್ಳುಗರ ಕೈಪಿಡಿ
ಕಂಪ್ಯೂಟರಿಗೆ ರಕ್ಷಾಕವಚ
ಬಣಕ
ಇಣುಕು ನೋಟ

ಟ್ಯುಟೋರಿಯಲ್‌ಗಳು

- ಪೇಜ್‌ಮೇಕರ್ 6.5
- ಎಂ.ಎಸ್.-ವರ್ಡ್ 97
- ಬನ್ನಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಯೋಣ

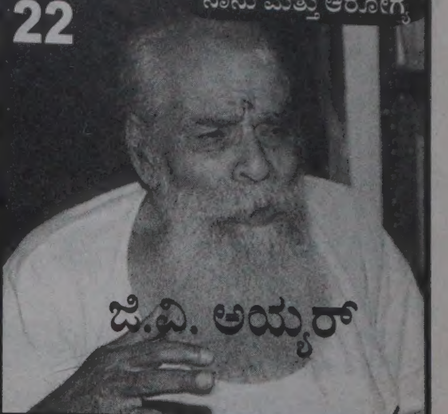


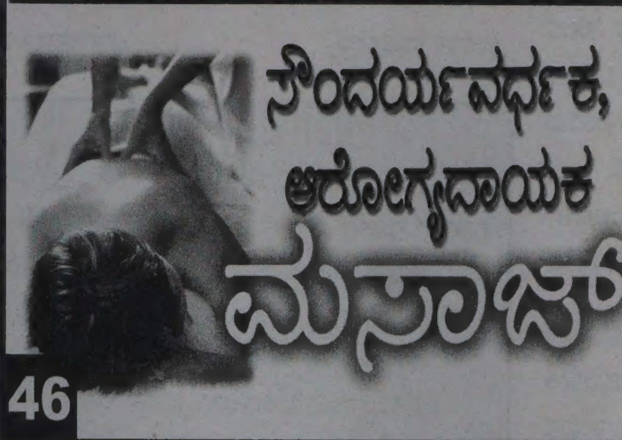
ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 5

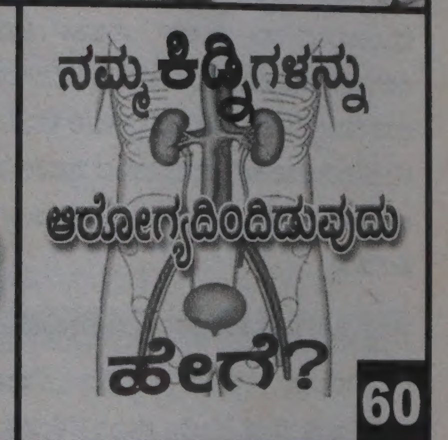
ಜೀವನಾಡಿ

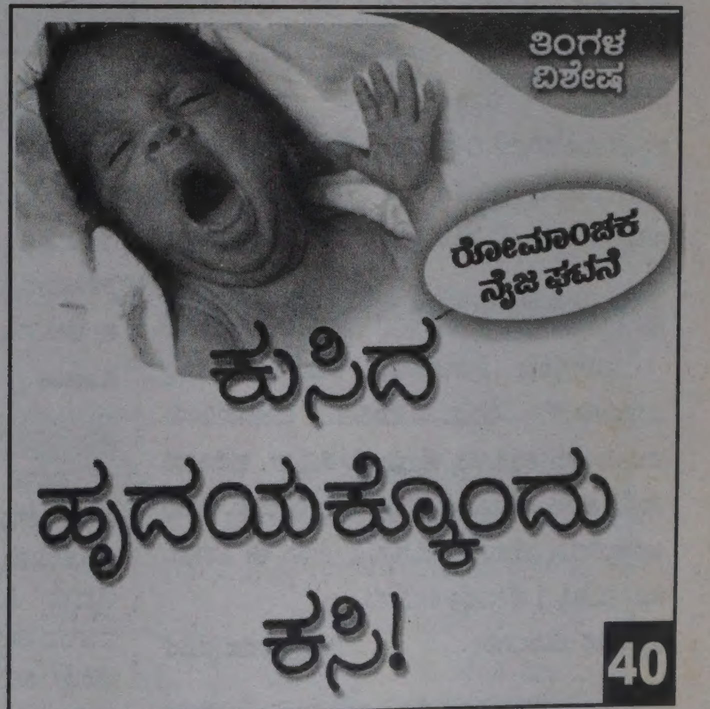
ಜೂನ್
2003











ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ. 122 ವೈ 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು
5 6 0 0 1 0

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಮಾಹಿತಿ

ಏಪ್ರಿಲ್-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರ **'ನೇಣಿಗೇಣಿಸುವ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ'** ಲೇಖನ ಓದುಗರಿಗೆ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ಜೀವನಾಡಿ ಉಪಕಾರಿ ಮನೋಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದೆ.

ಧಾರವಾಡ **ಮಹೇಶ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ**
ಸೀಗೆಹಡ್ಲು **ಜಿ.ನಾಗೂ**

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿದ ಲೇಖನ

ಚಿರಂತನ ಅವರು ಬರೆದ **'ಮನಮುರುಕ ಒತ್ತಡ-ಭೀತಿ ಬೇಡ'** ಲೇಖನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನುಗ್ಗು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ಪ್ರಾರ್ಥನಾಭಂಗಿಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು.

ಗುಬ್ಬಿ **'ಶಿವಸುತ' ಎಸ್.ವಿ. ರಂಗನಾಥ ಶರ್ಮ**

ಹೃದಯ ತಟ್ಟಿದ ಕೆಎಸ್‌ನ ಮಾತು

'ಮನಸ್ಸೆಂಬ ತಿಳಿಗೊಳದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿಯ ಕಲ್ಲು ಎಸೆಯಬೇಡಿ' ಎಂದು ನಾಡಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕರೆಕೊಟ್ಟ **ಪ್ರೇಮಕವಿ ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹ ಸ್ವಾಮಿ** ಅವರ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನ ಮನಮಿಡಿಯಿತು. ಅವರ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿ ಚುರುಕು, ಬಾಹ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಊನ ಈ ವಿಷಯ ಓದಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖೇದವೂ ಆಯಿತು.

ಸೈದಾಪುರ (ಯಾದಗಿರಿ) **ಸಾಬಣ್ಣ ಕರೆಮ್ಮನವರ**

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರ **'ಸುಗಂಧ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನ'** ಸಂಪಾದಕೀಯ ಲೇಖನ ನಮಗೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಹೌದು. ವಿದೇಶಿ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಇಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕಾದಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಓಬಣ್ಣನಹಳ್ಳಿ (ಚಳ್ಳಕೆರೆ) **ಡಿ.ನಾಗೇಶ್**

ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿತು

ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರು ಬರೆದ **'ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆ'** ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ವಿಷಯ ಅರಿತು ಆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವಂತಾಯಿತು.

ಕವಿತಾಳ (ಮಾನ್ವಿ) **ಬೀರಪ್ಪ ಹಣಗಿ**

ಮನೋಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಡಾ|| ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಅವರು ಬರೆದ ತೀವ್ರ **'ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?'** ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮನೋಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಪರಿಹಾರದಂತಿತ್ತು.

ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ **ನಾಗರಾಜ ಸಿಂಗಿ**

...ನನಗೆ ಬಹಳ ಹಿಡಿಸಿದೆ

ಹೆರಿಗೆಗೆಂದು ತವರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ನಾನು ಪುನಃ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಪೇರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ 5-6 ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದೆ. ಕಾಲ್ಬೆರಳಿನಿಂದ-ತಲೆಗೂದಲವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ರಾಯ್‌ಗಡ (ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ) **ಮಂಜುಳಾ ನಾಗರಹಳ್ಳಿ**

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ವರ್ತನೆ ಮುಖ್ಯ

ರೋಗಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು - ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹೇಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ವರ್ತನೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ತಿಳಿಯಿತು.

ಗೋಕಾಕ **ಮೋಹನ ಕೆಂಗನೂರ**

ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜೀವನಾಡಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ನನಗೆ ಅದು ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಬಹಳಷ್ಟು ಆರ್‌ಎಂಪಿ ವೈದ್ಯರು ಓದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಚನೂರ (ಲಿಂಗಸೂಗೂರ) **ಶ್ರೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ಜೀವನಾಡಿ
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ
ಮಧುಮೇಹ
ನೇಣಿಗೇರಿಸುವ NEW ಮೋನಿಯಾ !

ನೆಗಡಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಡಾ|| ಧನ್ಯಕುಮಾರ ಇಚಾರಿ ಅವರು **ಅಲರ್ಜಿಕ್ ನೆಗಡಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರ** ಸೂಚಿಸಿರುವುದು ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿತು. ನಗರದ ವಾತಾವರಣ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯೇ ಮದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಹಾಸನ **ಕೆ. ಮೋಹನಶಾಸ್ತ್ರಿ**

ಮಧುಮೇಹ ಕೈಪಿಡಿ

ಎರಡು ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ಮಧುಮೇಹ' ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿಯಂತಿತ್ತು.

ಬಳ್ಳಾರಿ **ಹೇಮಾ ಮಹೇಶ್**

ಕಿವಿಹಿಂಡಿ ಬುದ್ಧಿಕಲಿಸಿತು

ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ದಿನವೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಕಿವಿಹಿಂಡಿ ಬುದ್ಧಿಕಲಿಸಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಳನೀರು, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗಳು. ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್.

ಮುದಗಲ್ಲ **ಎಸ್‌ಎಲ್‌ವಿ ಅನಿಲಕುಮಾರ**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

· ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ : ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸಹಕಾರ

ಸೊಳ್ಳೆ ಒಂದು ಕೀಟ. ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಒಂದೊಂದು ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಕೆಡುಕು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಾನವನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಥೆ ವಹಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವನು. ಅಷ್ಟೇ ಆಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಬದುಕುಳಿದಿವೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 2,700 ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರದೇಶ ಹಸಿರಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ಜವಳು ಹಿಡಿದಿರಬಹುದು, ಬರಡಾದ ಮರುಭೂಮಿ ಇರಬಹುದು, ಕೊಚ್ಚೆ, ಕೊಳಚೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು, ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರಿನ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಗಳು. ಅವು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ವಸತಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾನವ ರಕ್ತ ಪಿಪಾಸುಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸೋಜಿಗವೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತಾಹಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ- ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಅಂಡಾಶಯ ಬಲಿತು ತತ್ತಿ ಇಡಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಂತತಿಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾನವರನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಹೀರುವುದು ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ಅನೇಕರ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಮಾನವನನ್ನು ಪೀಡಿಸಲೆಂದಲ್ಲ. ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವುದು. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವಿಕೆ ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಮಾನವನನ್ನು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಜಾಣತನದಿಂದ ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವೆಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ. ಮಾನವನು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವನೋ ಹಾಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತನ್ನ ಸಂತಾನ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಕೇವಲ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾರಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮರಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಪಾಚಿಯನ್ನೂ ತಿಂದುಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಸುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮರಿಗಳನ್ನು ಮೀನುಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೀನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಮರಿ ಸೊಳ್ಳೆ ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಕಪಡಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಕಪ್ಪಡಿ ಪ್ರತಿ ತಾಸಿಗೆ 1000 ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಹಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಇದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಲಾರವು. ಪ್ರತಿ 200 ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ 199 ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸೌಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ವಾಸನೆ, ದೇಹದ ಬಿಸಿಯೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ತಮ್ಮ ಬೇಟೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವವು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕಡಿಯುತ್ತವೆ. ಘಮಘಮಿಸುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಲಿಂಬೆ ವಾಸನೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮೀಪ ಬರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಲಿಂಬೆಯಂತೆ ತುಳಸಿಯೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಮೀಪ ಬರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ತ್ವಚೆಗೆ ಬಳಿಯುವ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಹೊಗೆಬತ್ತಿಗಳೂ ಇದೇ ತಂತ್ರ ಬಳಸುತ್ತವೆ. •

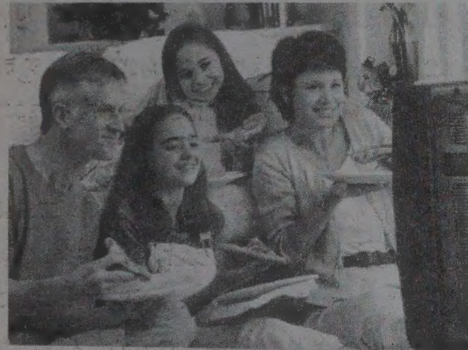
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಟಿ. ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕರ

ಟಿ.ವಿ. ಗೆ ಜೀವಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಮುಂದೆ ತಿಂಡಿ- ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸದಾ ಟಿ.ವಿ. ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಮೆಚ್ಚಿನ ಧಾರಾವಾಹಿ, ಸಿನೆಮಾ ನೋಡುತ್ತಾ ಊಟ ಉಪಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

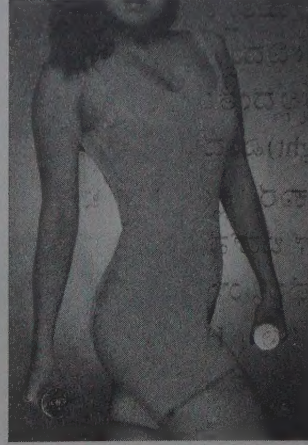
ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 26ರಿಂದ 44 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ 41 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ- ಊಟ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಮದ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯ ಊಟ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ರೆಕಾರ್ಡರ್ ಮುಖಾಂತರ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು. ಆಹಾರದ ಡಿಷ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿದ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕತೆಯನ್ನು ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳಿಸಲಾಯಿತು. ನಾಲ್ಕೂ ಆಹಾರ ಕೂಟ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು, ಸೇವಿಸಿದ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕತೆ ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.



ನಾಲ್ಕೂ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹಸಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮನಾಗಿತ್ತು ಆದರೆ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕತೆ ಆಲಿಸುವಾಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 80 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಕತೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ ಮನಸ್ಸು ಆಹಾರದ ರುಚಿ- ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀವೂ ಸಹ ಟಿ.ವಿ. ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಧಾರಾವಾಹಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸಿನೇಮಾ ನೋಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಪಚನ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೊಜ್ಜು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಲಾದರೂ, ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಟಿ.ವಿ. ಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಇರ್ತೀರಿ ತಾನೆ?

ಬಳುಕುವ ನಾರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆ

ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹಸನ್ಮುಖಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಹಾಸ್ಯ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಇತರರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಸಂತಸ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಈ ಹೇಳಿಕೆ ವಾಸ್ತವ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ ಮಹಿಳೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದ ಮಹಿಳೆಗಿಂತ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಫ್ರೆಂಚ್ ವೈದ್ಯ ಜೀನ್ ಮೈಕೆಲ್ ಬೋರಿ ಸತತ 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ 6000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಲ್ಲದ ಶೇ. 14 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಪುರುಷರ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧದ ಕುರಿತಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಏನೂ ತಿಳಿದುಬರಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬಹುತೇಕ ಚಿಂತಾಗ್ರಸ್ಥ ಪುರುಷರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಫ್ರೆಂಚ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸುಮಧುರ ನೆನಪು - ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುಮಧುರ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಏಳತೊಡಗಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸವಿನೆನಪಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಘಟನೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಕ್ರೋಧ ಬಂದರೆ, ಅದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಈ ಅಂಶ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಏಕೆ ಉತ್ತಮ?

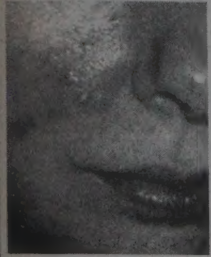
ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಜನ ತಮ್ಮ ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಣ್ಣೆ ಮಜ್ಜನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖಾಂತರ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಳುವುದನ್ನು - ಚೀರುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಟ್ಟ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಲು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಒಂದು

ಮೊಡವೆ - ಬೊಕ್ಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಮೊಡವೆ - ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಯುವಕ- ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ! ಅಮೇರಿಕಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಆಡಳಿತ ವಿಭಾಗ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ್ದು, ಅದರನ್ವಯ ಬೊಕ್ಕೆ -ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಂತೆ! ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ 'ಕ್ಲಿಯರ್ ಲೈಟ್ ಥೆರಪಿ' (Clear light) ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ.



ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ 'ಕ್ಲಿಯರ್ ಲೈಟ್' ಬೊಕ್ಕೆ -ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ಬೆಡ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಲಿಯರ್ ಲೈಟ್ ಥೆರಪಿಯನ್ವಯ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು (High Intensity light beams) ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಮುರುಟಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ತಗುಲಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮೊಡವೆ-ಬೊಕ್ಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ರುಚಿಗ್ರಾಹ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುವ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್

ಕೆಲವರಿಗೆ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ-ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ಅಲ್ಲಲ್ಲ ಚಟವೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸೂ ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಂದು ಕಹಿ ಸುದ್ದಿ! ತೀವ್ರ, ಖಾರ- ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉರಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಹುತೇಕ ತಿಂಡಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟಿನ ಅತಿಥಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕ್ರಮೇಣ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಸ್ವಾದಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಿಗ್ಧವಲ್ಲದ, ಮೈಗಂಟಿಕೊಳ್ಳದ, ಕಡಿಮೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿದ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಹಿತ ಮಸಾಜ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಸಾಜ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಕಾಲು, ಕೈ, ತೋಳು, ಎದೆ, ಬೆನ್ನನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೋವು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾದಾಗ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿಯೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮುಖ ಕಿವುಚುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಸೂಜಿಭಯ' (ನೀಡಲ್ ಫೋಬಿಯಾ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಭಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಭಯ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ 'ಮೈಂಡ್ ಡೈವರ್ಟ್' ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚುವಾಗ ಸೂಜಿಯ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳು ಈ ನೋವಿನ ಭಾಧೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಂಬಂತೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚುವಾಗ ನೀವು 10 ರವರೆಗೆ ಅಂಕಿ ಎಣಿಸಿ, ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾಡು ಗುನಗುನಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೋವೇ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ವೈರಸ್

ಒಂದು ಹಾನಿರಹಿತ ವೈರಸ್ ಜಿ.ಬಿ.ವಿ-ಸಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಇದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಜೀವದಾನ ನೀಡಲು ಸಹ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ "ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಅಲರ್ಜಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷಿಯಸ್ ಡಿಸೀಸ್" ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ವೈರಸ್ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ನುಗ್ಗುವ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಿ.ಬಿ.ವಿ-ಸಿ ವೈರಸ್ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಂತಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿಯೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಿ.ಬಿ.ವಿ-ಸಿಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಆಯಸ್ಸು ಎರಡೂವರೆ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು 11 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಬದುಕುಳಿದಿದ್ದರು. ಏಡ್ಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ಇದನ್ನು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಹೊಸ ಔಷಧಿ

ಅಮೆರಿಕೆಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಆಡಳಿತ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಒಂದು ಹೊಸ ಔಷಧಿಗೆ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಅದು ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. "ಟಿ-20" ಹೆಸರಿನ ಈ ಔಷಧಿ 'ಫುಜಿಯೋನ್' ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಿದೆ. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಇದು ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಗಂಡಾಂತರದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ



ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಒಂದೆಡೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಸಂಗತಿಯಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ



ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಧಿ ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನದಿಂದ 280 ದಿನಗಳು ಅಥವಾ 40 ವಾರಗಳು. 9 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು 7 ದಿನದ ನಂತರದ ದಿನವನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನ ಎನ್ನಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ ...

-ಡಾ. ಲಲಿತಾ ಹಿರೇಮಠ

ಅ) ಕಡೆಯ ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನದಿಂದ 12 ವಾರಗಳವರೆಗೆ.

ಬ) 13 ವಾರಗಳಿಂದ 28 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು

ಕ) 29 ವಾರದಿಂದ 40 ವಾರದವರೆಗೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೆರಿಗೆಯ ಮುಂಚೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು.

ಅ) 20ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಹೆಸರು ನೊಂದಾಯಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ.

ಬ) 32 ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ

ಕ) 36ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ

ಹೆರಿಗೆ ಮುನ್ನ, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು

ತೊಂದರೆಗಳು	ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅವಧಿ
1. ರಕ್ತಸ್ರಾವ	
ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನ	12 ಗಂಟೆಗಳು
ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ	2 ಗಂಟೆಗಳು
2. ರಕ್ತದ ನಂಜು	2 ದಿವಸ
3. ಹರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶ	24 ಗಂಟೆಗಳು
4. ಅಡ್ಡಿಯಾದ ಹೆರಿಗೆ	3 ದಿನಗಳು
5. ನಂಜು (ಗರ್ಭಪಾತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ)	6 ದಿವಸಗಳು
6. ತೀವ್ರ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ	2 ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ದಿವಸದವರೆಗೆ

ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಂತೂ ಆದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 410 ಇದೆ. ಆದರೆ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 5 ರಿಂದ 10. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ. ಈ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. 100ಕ್ಕೆ 95ರಷ್ಟು ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ. 1 (Abnormal) ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶೇ.4ರಷ್ಟು ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

- ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ (145 ಸೆಂ.ಮೀಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ 4 ಅಡಿ 10 ಇಂಚಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಇದ್ದಲ್ಲಿ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಯಸ್ಸು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ 35 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ ಸಿಜೆರಿಯನ್ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮೃತ ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾಗಿದ್ದರೆ.
- ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು, ಮಾಸು ಬೀಳದಿರುವುದು, ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಂಜು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ.
- ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಮುಂತಾದ ಇನ್ನಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ.

57ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ



ಸಾರ್ಸ್: ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಈಗ ಯಾವ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಸಾರ್ಸ್‌ನದ್ದೇ ಆತಂಕ, ಚರ್ಚೆ. ಭಾರತವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಗೋವಾ, ಪುಣೆ, ದೆಹಲಿ, ಚೆನ್ನೈ, ಬೆಂಗಳೂರು ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಿರು ವುದಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾಮ ಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ಸಾರ್ಸ್ ಪ್ರಕರಮಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗದ ಈ ರೋಗಾಣು ಭಾರತೀಯರನ್ನೂ ಕಳವಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿರುವುದು ಸತ್ಯ.

ಚೀನಾ, ಮಲೇಶಿಯಾ, ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್ ಇನ್ನಿತರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಈಗಾಗಲೇ ವಿಪರೀತವಾಗಿದ್ದು ನೂರಾರು ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳು ಇದುವರೆಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಅಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕರೋನ ವೈರಸ್ ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮನ್ನು ತಗಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ಬಾರದು ಎನ್ನಲಾಗದು. ಸಾರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆರೆ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಡಿ ಇಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧ ಆದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾರ್ಸ್: ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇನು?

◆ ಸಾರ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಬಂದವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕಿದ ಮೂರರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳ ವರೆಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ವಿದೇಶದಿಂದ ಬಂದವರನ್ನೂ ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಸ್‌ನ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

◆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರಾಜಿ ಬೇಡ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

◆ ಜಿರಳೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗಾಣು ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಜಿರಳೆ ಗಳಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದ್ದಷ್ಟೂ ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರಿದ. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂಗು, ಬಾಯಿಗೆ ಮಂದವಾದ ನಾಲ್ಕೈದು ಪದರಗಳ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಶೌಚಾಲಯ, ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ.

◆ ಸೋಂಕು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದಂತಿರಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಲವರ್ಧಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಸಾರ್ಸ್: ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ

◆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾರ್ಸ್ ಭಯ ಮುಕ್ತವಾಗು ವವರೆಗೂ ವೈದ್ಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು.

◆ ಸಾರ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

◆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವವರೆಗೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಲ್ಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಸಾರ್ಸ್ ಅನುಮಾನಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಡುಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾರ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕರೋನ ವೈರಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ. ಆ ರೋಗಾಣುಗಳೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂದು ಮಾನವರಿಗೆ ತಗಲಿರ ಬಹುದೆಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅನುಮಾನ. ಈತನಕ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಂಟಿದ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದರೆ ಆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಾಣುಗಳೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೇ ಬಂದವುಗಳು.

ಸ್ಪಾನಿಶ್ ಫ್ಲೂ (1918-19)

ವಿಶ್ವ ಎದುರಿಸಿದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ವಿಪತ್ತು. ಅಮೆರಿಕದ ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಫ್ಲೂ ರೋಗಾಣುವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸೋಂಕಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮೊದಲ ಜಾಗತಿಕ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರ ಚಲನ ವಲನದಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗಾಣು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿತು. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಕೋಟಿ ಜನರು ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರು.

ಏಷ್ಯಾ ಫ್ಲೂ (1957-58)

ದಕ್ಷಿಣ ಚೀನಾ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿನ ಬಾತುಕೋಳಿ ಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್ ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಗೊಂಡಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು ಮಾನವನ ದೇಹ ಸೇರಿಕೊಂಡವು ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ. ಈ ರೋಗವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಎಬೋಲಾವೈರಸ್ (1976)

ಈ ರೋಗಾಣು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡದ್ದು ಕಾಂಗೋ ದಲ್ಲಿನ ಎಬೋಲಾ ನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೋತಿ ಗಳಲ್ಲಿ. ಇದು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಇತರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೂ ಹರಡಿ 980 ಮಂದಿಯನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಲು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗಾಣು, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. (1981)

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣು ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು 30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಕೋಟಿ ಜನರು ಈ ರೋಗಾಣುವಿಗೆ ಗುರಿ ಯಾಗಿದ್ದು, ಸುಮಾರು 2.5 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆಫ್ರಿಕಾ ದಲ್ಲಿನ ಕೋತಿಗಳಿಂದ ಹರಡಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಏಷಿಯನ್ ಫ್ಲೂ (1997-99)

ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಮಾನವ ದೇಹ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಪ್ರಥಮ ರೋಗಾಣು ಇದು. ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿನ ಕೋಳಿಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದ ಅಲ್ಲಿನ ಸರಕಾರ ಸುಮಾರು 15 ಲಕ್ಷ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ ಈ ರೋಗಾಣು ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಿತು.

ನಿಪಾವೈರಸ್ (1998-99)

ಮೂಲತಃ ಬಾವಲಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ರೋಗಾಣು ಮೊದಲು ಮಲೇಶಿಯಾದ ಹಂದಿಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಕೊಂಡಿತು. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮಾನವರನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಕೊಂಡಿತು. ಸಿಂಗಾಪುರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನೂರು ಜನ ಹಂದಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆದಾರರು ಈ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಮಡಿದರು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ದಾಖಲೆಗಳಿಲ್ಲ. ●

*ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ

ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ.

ಮೋಹಕ ಮುಖ ಚಹರೆ

ದಟ್ಟವಾದ ಕೂದಲು...

ಕೇವಲ 90 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹಣ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಭರವಸೆ.*

ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಕೋಚದ ವಿನಹ.... ನೀವು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೇಶವರ್ಧಕ

ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದೀರಾ?



- ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯೇ?
- ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಇದೆಯೇ?
- ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ?
- ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೇ?
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೇ?
- ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು



ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ!

ಆಯುರ್ವೇದದ ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ತಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು, ಕೂರೆ / ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.
ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಗ್ಯಾನಿ ಜೈಲ್‌ಸಿಂಗ್‌ರವರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕಾರ

ಬೆಲೆ ರೂ. 675/- 200 ml.

ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು ಮತ್ತು ತೈಲದ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ವೈದ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿ. ಅಶೋಕ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರ ಮಹೋನ್ನತ ಆವಿಷ್ಕಾರ.

ವಿಶೇಷ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಲಭ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ತೈಲವು ಈ ವಿಳಾಸದ ವಿನಹ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

Durga & Co.

No. 52, 5th Cross, Wilson Garden, Bangalore-560 027, Phone: 2126994, 2220563, Mobile: 94482 71610, 98450 71610

ಹೊರ ಊರಿನ ಆರ್ಡರ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ರೂ. 50/- ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿ ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಎಂ.ಓ. ಮುಖಾಂತರ ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಡಿ.ಡಿ./ ಎಂ.ಓ. ತಲುಪಿದ ನಂತರ 3 ದಿನಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಕೋರಿಯರ್ / ಅಂಚೆ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುವುದು. *ಷರತ್ತುಗಳು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಜೀರ್ಣ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸುವ

ಪಪ್ಪಾಯಿ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಯ ಕಣಜ. ಬಾಣಂತಿಯರ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸಲು, ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಜಂತುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಹಲವು 'ಮಹತ್ತರ ಗುಣಗಳ ಖಜಾನೆ' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮಲರೋಧಕ, ಕಫ ಹಾಗೂ ವಾತ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುವಂಥದ್ದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಹಣ್ಣನ್ನಷ್ಟೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮಧುರ, ರುಚಿಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಒಂದು ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ 68 ರಿಂದ 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವವಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಹೊಟ್ಟೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಲಾಭಕರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

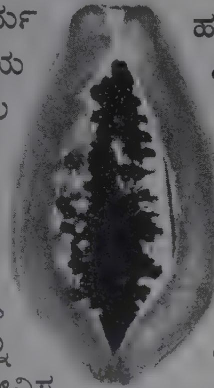
ಇದರ 30 ಗ್ರಾಂ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ 14 ಕೆಲೊರಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೆಪ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ (ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವುದು) ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸಹ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಫಲದ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ನುಗ್ಗಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮೋನಿಯಾ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ನೇತ್ರರೋಗಗಳು ದಾಳಿಯಿಡುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸ್ಕರ್ಬಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಪಾಸ್ಫರಸ್ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮತ್ತು ವಾತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಸಹ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮಾಂಸದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳು

ಶ್ವೇತ್ರಾಂಶ - 89. 6 %
ಪ್ರೋಟೀನ್ - 0.5 %
ಕೊಬ್ಬು - 0.1 %
ಖನಿಜಾಂಶ - 0.4 %
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ - 9.5 %

ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ



- ಗಜಕರ್ಣ, ಕಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ತಾಜಾ ರಸ (ಹಾಲನ್ನು)ವನ್ನು ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ, ಪಕ್ವವಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ 10-15 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಲಿವರ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಾಮಾಲೆ , ವಾತವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ರಸವನ್ನು (5 ರಿಂದ ಹತ್ತು ಹನಿಯಷ್ಟು) ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜಗಳ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸಿ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಚನ, ಕರುಳಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಂತುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಅಪಕ್ವ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ 10-15 ದಿನ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅಪಚನ, ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೀಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿದ್ದವರು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ತಾಜಾ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಮಾಶಯ ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಪಚನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಲ್ವಾ ಅಥವಾ ಪಾಯಸ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಬಲ ವರ್ಧಿಸುವ ಔಷಧವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬಹುಬೇಗ ಪಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಅದು ಬಹಳಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. •

ಹಣ್ಣು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನ. ಅದರ ರಸ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ರಸವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡಿದಂತೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕಿಂತ ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಎಷ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಹಿತ?

ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ರುಚಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿವೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ನೀಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೋಟಗಟ್ಟಲೇ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಸ್ತತ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿರುವುದೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿ ಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರ ಕುರಿತಂತೆ ಬ್ರೂಕ್‌ಡೆಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸರಿತಾ ಧೂಪರ್ "ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದದ್ದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬುವ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಸ್ತತ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿರುವ ಇವರು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಗದಿತ

(65 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ದೇಹದ ನೋವಿಗೆ ಮನಸು ಮೂಲ



ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯಾಧಿಗಳು ದಾಳಿ ಇಡುತ್ತವೆ. ನೋವನ್ನು ದೇಣಿಗೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ದೇಹವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಬಹುತೇಕರು ನಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಓದಿ ಈ ಕತೆಯನ್ನು...

ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ದೇಹದ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ದೇಹವಿರ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿರಬಹುದು. ಈ ನೋವಿನ ಮೂಲ ವೆಲ್ಲಿದೆ? ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿ ಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮೂಲ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯ, ಮೂಲ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯನ ನೆರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ನೋವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ತಲೆ, ಸೊಂಟ, ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಕಾಂಚನಾ 37 ವಯಸ್ಸಿನವಳು. ಈಕೆಗೆ 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಸೊಂಟ ನೋವಿದೆ. ಓಡಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳು ವುದೂ ಒಂದು ಸಾಹಸದ ಕೆಲಸ ಇವಳಿಗೆ. ಈ ಮೂರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ದ್ದಾಳೆ. ರಕ್ತ, ಎಕ್ಸರೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಕ್ಯಾಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಎಲ್ಲಾ ಆದವು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿವೆ. ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಯೋಗವಾಯಿತು. ಆದರೂ ಪರಿಹಾರವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗವೂ ಆಯಿತು. ಫಲಿತಾಂಶ ಒಂದೇ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಗಳೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದರೂ ಇವಳ ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುವ ದಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆಯೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಸ್ತ್ರಗಳೆಲ್ಲಾ ಬರಿದಾದವು. ಈಕೆಯ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು? ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ MADISON (Medicine ಅಲ್ಲ) ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ 7 ಪತ್ತೇದಾರಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿವೆ.



M-Multiplicity: ಅಂದರೆ ನೋವು ಒಂದ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೀತಿಯದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ, ಕಾಲು-ಕೈ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಬಗೆ ಚುಚ್ಚುವ ರೀತಿ, ಎಳೆಯುವ ರೀತಿ ಕತ್ತರಿಸುವ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

A- Authenticity: ರೋಗಿ ತನಗೆ ರೋಗ ವಿದೆಯೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತ ದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದರ ನಿವಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ ಇವರನ್ನು ನಂಬಬೇಕು ಎಂದು ಇವರು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

D-Denial: ಇವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿದೆ ಯೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ "ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆ ಗಂಡ ಯಾರಿಗೂ ದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟವಂತೆ, ನನ್ನ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿವಾಹ ಮುರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ದುಃಖ ವಾದಾಗ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

I-Inter Personal Relationship: ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧವೆಂದು. ಇಂತಹ ರೋಗಿ ಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರು ವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮುಖ ಕಿವಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರೇ ಇವರಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ರೋಗಿಗಳು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ದುಃಖದಿಂದ ವಿವರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

S-Singularity: ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬನೇ ಎಂದರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸ ಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ಡಾಕ್ಟರೆ, ಇಂತಹ ನೋವನ್ನು ನಾನು ಇದುವರೆಗೂ ಕೇಳಿಲ್ಲ. ನನ್ನಂತಹ ನೋವಿನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ, ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪದ ನೋವು. ಅಂದರೆ ಈಕೆಯೊಬ್ಬ ಳಲ್ಲೇ ಇಂತಹ ವಿಪರೀತ ನೋವಿರುವುದು.

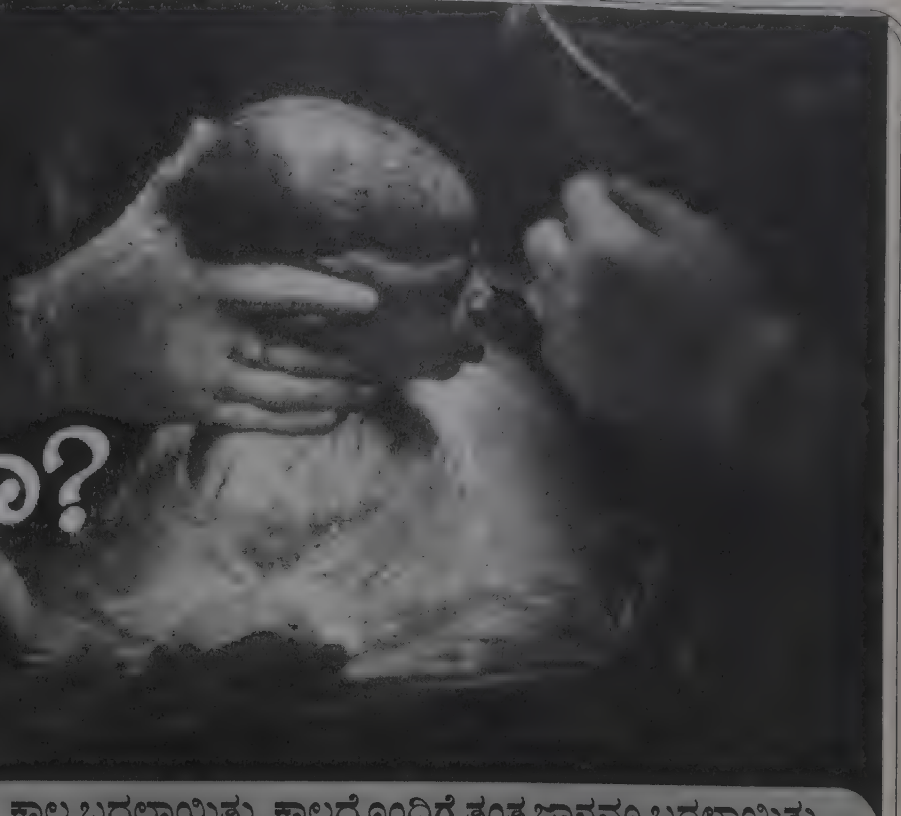
O-Only You: ಇದು ಮುಂದೆ ಆಗುವ ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ತಳಪಾಯ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, "ನನ್ನನ್ನು ಎಂತೆಂಥ ಡಾಕ್ಟರೇ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿ ದರು. ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಲು ಏಕೈಕ ಡಾಕ್ಟರು'' ಎಂದು.



N-Nothing Helps or No change: ಅಂದರೆ ಯಾವ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದರೂ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇರು ತ್ತದೆ ಎಂದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗೂ, ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೂ, ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲ. ಯಾವುದರ ಉಪಯೋಗವೂ ಇಲ್ಲ. "ಔಷಧದಿಂದ ಗುಣ ಕಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದಾದರೂ ಏತಕ್ಕೆ! ನಿಲ್ಲಿಸಬಹು ದಲ್ಲ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ "ನಾನು ಮತ್ತೇನು ಮಾಡಲಿ? ನಾನು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(51ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೋ? ಅಗತ್ಯವೋ?

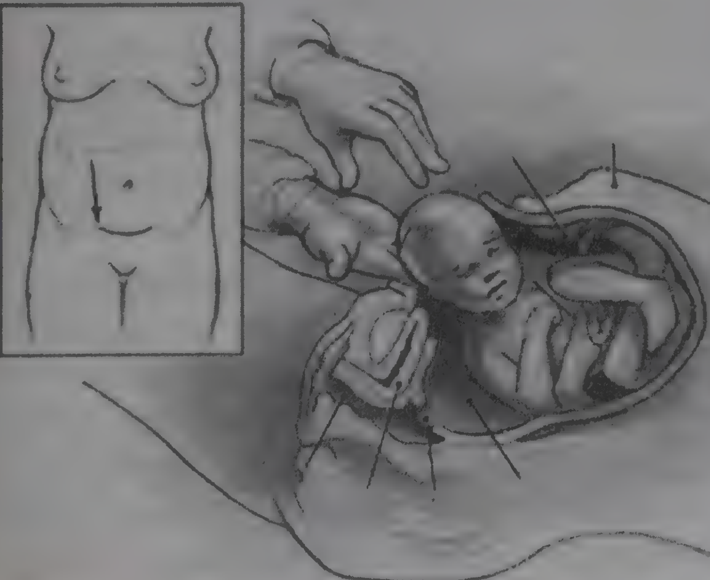


ಕಾಲ ಬದಲಾಯಿತು, ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೂ ಬದಲಾಯಿತು. ಸ್ತ್ರೀ ಜೀವನಘಟ್ಟದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ, ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಹೆರಿಗೆ. ಈ ನೋವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉಪಯೋಗ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ, ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

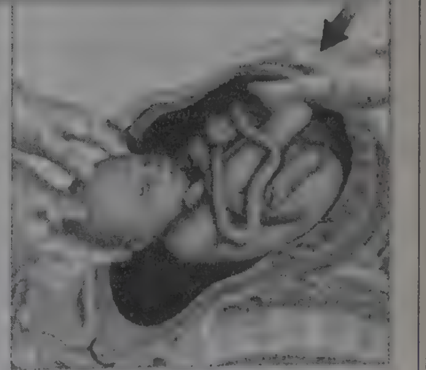
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ "ಆಪರೇಶನ್‌ನಿಂದ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು..." ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಯಾವುದು ಈ ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಶನ್? ಅದು ಯಾವು-ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಈ ಆಪರೇಶನ್‌ಗೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಸೆಕ್ಶನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

28 ವಾರಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಶಿಶುವೊಂದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸೀಳಿ ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ 'ಸಿಸೇರಿಯನ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಜೀವದಾನ' ನೀಡಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.5.18 ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಯುರೋಪಿಯನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ (ಶೇ.13ರಷ್ಟು).



ಉಪಯೋಗದ ಅವಸ್ಥೆಗಳು



ಇಂದು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊನೆಯ ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯ ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲೆಂದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆ ಯಾಗಲು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಅಪಾಯವಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನುಸರಿಸಿ ತಾಯಿ-ಮಗುವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು

(1) ಮಗು ಹೊರಬರಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಟಿಯ (ಪೆಲ್ವಿಸ್) ಪ್ರದೇಶ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ

(2) ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ

(3) ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಬಂದರೆ:



(ಅ) ಮಗುವಿನ ತಲೆ ತಾಯಿಯ ಕಟಿರಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ,

(ಬ) ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ಮಗು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಜನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಗು ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾರಣಗಳ ಹೊರತಾಗಿ

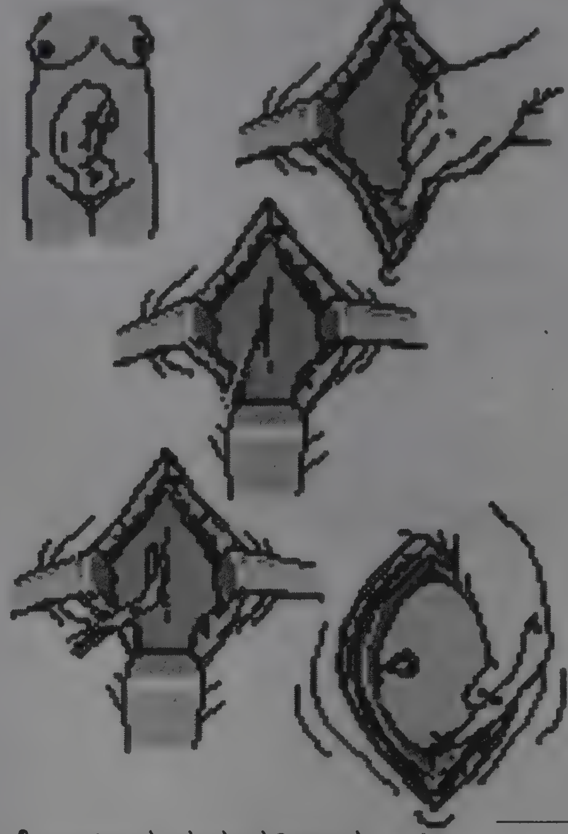
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಾಸು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಏನೇನೂ ನೋವು ಉಂಟಾಗದಿರುವುದು.
- ಮೊದಲ ಮಗು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆ ಬಳಿಕ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈಗ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಅನಿವಾರ್ಯ, ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ
- ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು 35ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ.

ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ನಿರಂತರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲಗೊಂಡಿರುವುದು, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ಆಗಿರುವುದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ-ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಜೀವದಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕೆಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ -

- ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಕೆಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಂಜು - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು.
- ಕರುಳಿಗೆ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗರಣೆ ಗಟ್ಟುವಿಕೆ (ಅದನ್ನು ಥ್ರೊಂಬೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಬಹುದು.
- ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತೆ
- ಬೆನ್ನುನೋವು
- ಮುಂಬರುವ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚುವ ಅಪಾಯ



ಮಗುವಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಶಿಶುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು.

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಅನಧಿಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸದೇ ಇರುವುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತಿಂಗಳು-ತಿಂಗಳು ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಬೇಕೊ? ಬೇಡವೋ? ಎಂಬುದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ತೀರ ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ 30-35ರ ಬಳಿಕ ತಾಯಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು 30ನೇ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಲಾಭದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ, ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೇ ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಕೈಕೊಂಡು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಮಾನವೀಯತೆ ಮೆರೆಯಬೇಕು. ●

ಮನೆಮದ್ದು

ಬೊಜ್ಜು ತಡೆಗಟ್ಟಲು: ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಸಡು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ: ಒಣಶುಂಠಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಊತವಿರುವ ಜಾಗದ ದವಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನೀರೂರುವುದು. ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ವಸಡಿನ ಊತ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಕಾಲು ಒಡೆದು ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಅಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬಿರುಕುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಡಾ॥ ವೈ.ಎಸ್. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ನಂ.9, ಇನ್‌ಕಮ್‌ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂ-1

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಜೀರಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗಲು: ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಶಿವರಾಯಿ ಕಮತೆ, ಕುಂಗಟೋಳಿ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 226

ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು: ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಕಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಲು: ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಗಂಜಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಋತುಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಎಳೆಯ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಕೃತಿ ರಾಯಕೋಟೆ, ರಾಮನ್‌ನಗರ, ಮೆಟ್ಟೂರು ಡ್ಯಾಮ್, ಸೇಲಂ ಜಿಲ್ಲೆ (ತ.ನಾಡು)

ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು: ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದು ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗರಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೂದಲಿನ ನೆರೆ ತಡೆಯಲು: ಹೊಚ್ಚಹೊಸ ಬಾಳೇದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೋಸಿ ದಿಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ. ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಬಾಚಿರಿ.

ಪ್ರೀತಿ ಎಚ್. ವಸ್ತದ, ಗಿರೀಶ್‌ನಗರ, ಜಮಖಂಡಿ - 587 302

ಉರಿ ಮೂತ್ರ: ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹತೂಕ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ರವಿ ಸಂ.ಪಾಟೀಲ, ಯಳವತ್ತಿ, ಶಿರಹಟ್ಟಿ ತಾ॥, ಗದಗ - 582 117

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ: ಕುನ್ನೆರಲು ಕುಡಿಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಹುಣ್ಣು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಸಾಗುವಾನಿ ಗಿಡದ ಕುಡಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅನಿತಾ ಎಂ, ಗುಡ್ಡೆಕೊಪ್ಪ, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಕಡಿದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪ, ಸೈಂದವ ಲವಣದ ಚೂರ್ಣ ಬೆರೆಸಿ, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಉರಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಟ-ಹುಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾದ ಪಟ್ಟಿ, ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೀಟದ ಕೊಂಡಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾಶ ಬುದ್ದಿನ್ನಿ, ಜಾಲಹಳ್ಳಿ, ದೇವದುರ್ಗ ತಾ॥, ರಾಯಚೂರು - 584 116

ಸಂಧಿವಾತ: ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಶುಂಠಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರ: ಓಮಕಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಿ.ಎಸ್. ಶುಭಮಂಗಳ, ಬೈಸ್ಕಲ್, ನಿಟ್ಟೂರು, ಹೊಸನಗರ - 577 452

ಗಂಟಲು ನೋವು: ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್.ಎಸ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ಗುಡುಮಗಟ್ಟೆ, ಅನವೇರಿ ಅಂಚೆ, ಭದ್ರಾವತಿ - 577 243

ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿರುವ ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು: ಒಂದು ಇಡೀ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಾಗೇಶ್ ಎಂ.ಕೆ, ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಅಸ್ತಮಾ: ಮೂರು ಚಮಚ ಗಟ್ಟಿಹಾಲಿಗೆ 10 ಗ್ರಾಂ ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಬಜೆಯಿಂದ ಭಸ್ಮ ತಯಾರಿಸಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಸರ್: ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಹಸಿಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ರಸವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕೆಲ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

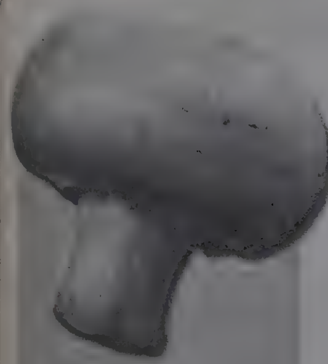
ಪಿ.ಕೆ. ಶಾಮೀದ್‌ಸಾಬ್, ಊರಾಳಮನಿ-ಮುಳ್ಳೂರು, ಸಿಂಧನೂರು - 584 128

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010





ಅಣಬೆ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ ಖಜಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದು. ಇದು ಬಹು ಬೇಗನೇ ಪಚನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರವು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬಹುಬೇಗನೇ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಣಬೆಯ ಕೆಲವು ಜಾತಿ ವಿಷವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನೇನು ಮಳೆಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗಲಿದೆ, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡಿನಂಚಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ನಾಯಿ ಕೊಡೆ' ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಅಣಬೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವ ಕಾಲವಿದು.

ಅಣಬೆಯ ರುಚಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಬೇಡಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಹಾನಗರಗಳ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಪಲ್ಯ ಭಾರೀ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ 125ಜಾತಿಗಳು, 4000 ಪ್ರಬೇಧಗಳು ಇದ್ದು ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಜಾತಿಗಳು ತೀವ್ರ ವಿಷಕಾರಿಯೂ ಆಗಿವೆ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವೊಡ್ಡಬಹುದು. ಅಣಬೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಬಳಸುವವರಿಗೆ ಅದು ವಿಷಕರವೋ, ರುಚಿಕರವೋ, ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಶೈತ್ಯಾಂಶ- ಶೇ.89-91
ಪ್ರೊಟೀನ್- ಶೇ.2.78 - 3.94
ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್- ಶೇ.5.34 -6.28
ಕೊಬ್ಬು- ಶೇ.0.25 - 0.65
ನಾರಿನಂಶ ಶೇ.0.09- 1.67

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-1 ಅಂದರೆ ಥೈಮಿನ್ 0.12 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-2 ಅಂದರೆ ರೈಬೊಫ್ಲೆವಿನ್ 0.52 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-3 ಅಂದರೆ ಪೆಂಟೊಥೆನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ 2.38 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ- 5 ಅಂದರೆ ನಿಯಾಸಿನ್ 5.85 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂದರೆ ಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ 8.60 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಶೇ. 0.0024ರಷ್ಟು, ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಶೇ.0.15 ರಷ್ಟು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಶೇ.0.15 ರಷ್ಟು, ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆಯಿಂದ 210 ರಿಂದ 310 ಕೆಲೊರಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬಹುಬೇಗನೇ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಣಬೆ ಸೇವನೆ ಪೋಷಣೆಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ.

ಅಣಬೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳು

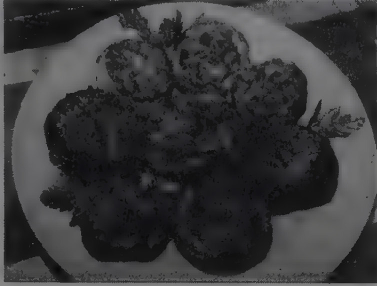
- ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅಮಿನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- ಇದು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ ಖಜಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದು, ಇದು ಬಹುಬೇಗನೇ ಪಚನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಹಾಗೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂನಂತಹ ಇತರ ಉಪಯುಕ್ತ ಖನಿಜಗಳು ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಖನಿಜ- ಲವಣಗಳು ದ್ವಿಗುಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.
- ಕುದಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕವೂ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ.
- ಅಣಬೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನಿರುಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಎಸೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಅಣಬೆಯ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು ಇವೆ. ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲೂ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪಂಜಾಬ್ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ||ಎಸ್. ಎಚ್. ಗರಚಾ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಣಬೆ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

- ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಇದೊಂದು ಆದರ್ಶ ಆಹಾರ.



- ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇರಿಬೇರಿ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಬೇರಿಬೇರಿ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯನ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಿನ ಅನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲೂ ಅಣಬೆ ಸಹಾಯಕ. ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದು. ಈಚೆಗೆ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಅಣಬೆಸೇವನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಲ್ಲುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹಲವು ಬಗೆಯ ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಷಕಾರಿ ವರ್ಗದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿರಲಿ, ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ ಅಣಬೆ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆ ದುರ್ಗಂಧ ಸೂಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಹೀಗೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

- ಅವು ದುರ್ಗಂಧ ಸೂಸುತ್ತವೆ.
- ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅವು ಗಾಢ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ತಾಳುತ್ತವೆ.
- ಹಾಲಿನಂತಹ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸ್ರಾವ ಮಾಡುವ ಅಣಬೆಗಳು ಸಹ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೇವನೆ ಕುರಿತಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

- ವ್ಯಾಪಾರಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಣಬೆಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹೊಲಸು ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಅಣಬೆ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಾವು ಸಹ ಬಂದೆರಗಬಹುದು.

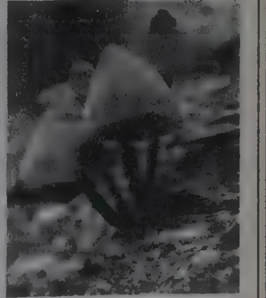


- ಅಣಬೆಯನ್ನು ಅದರ ಸೌಂದರ್ಯ ಗಮನಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರೊ|| ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಸ್ಮಿತ್ ಪ್ರಕಾರ ಅಣಬೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತೋ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಷ್ಟೇ ವಿಷಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ (ಶೇ.)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಶೇ.)	ತಲಾ 100 ಗ್ರಾಂನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕೆಲೊರಿ
ಅಣಬೆ	0	3.5	210
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	5	2.0	105
ಈರುಳ್ಳಿ	10	1.4	205
ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ	15	1.4	125
ಟೊಮೆಟೊ	2	1.0	105
ಕ್ಯಾರೆಟ್	20	1.2	125
ಸೇಬು	25	0.3	220
ಬಾಳೇಹಣ್ಣು	35	1.2	330
ಕಿತ್ತಳೆ	27	0.9	170
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	25	1.4	335
ಮೀನು	50	19.2	380

- ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆ ಕೇವಲ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಗುಣಗಳೂ ಕೂಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.
- ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿಯೇ ತಿನ್ನಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಕಚ್ಚಾ ಅಣಬೆ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.
- ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ವಿಷದಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಣಬೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅದು ಬಹು ಬೇಗನೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಅಣಬೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲೇಬಾರದು.



- ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಣಬೆ ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಓಆರ್‌ಎಚ್ ದ್ರಾವಣ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು 15-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಲ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ರೋಗಿಯ ಶರೀರ ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಆತ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜಲಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಚಹ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಚಹದ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆಯೇನೆಂದರೆ ಅದು ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಎಂತಹ ಅಣಬೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಈ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅಂತಹ ಮಾದರಿ ಅಣಬೆಯೊಂದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.
- ಅಣಬೆ ತಿಂದ 8-10 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಂತಿಯುಂಟಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ●



ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ?

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಬೇಡಿಕೆ. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಬುತ್ತಿ ಎಂದು ಅಹಮದಾಬಾದನ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಅದರ ಪಂಚನಾಮೆ ವರದಿ ಇಲ್ಲಿದೆ...

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್...

ಮಕ್ಕಳಿಂದ-ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಬರುವವರಿಂದ ಐಸ್‌ಕ್ಯಾಂಡಿ ಖರೀದಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಥದು, ಅದರ ತಯಾರಿಕೆಗಾಗಿ ಎಂಥ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಿ, ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಹಮದಾಬಾದ್‌ನ ಕಂಜುಮರ್ ಎಜ್ಯುಕೇಶನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆ (ಸಿಇಆರ್‌ಸಿ) ಹೇಳಿದೆ.



ಸಿಆರ್‌ಸಿ ಹಲವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಂಡು ವರದಿ ನೀಡಿ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪನಿಗಳ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ನೀಡಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿರುವಿರಿ. ಈಗ ಅದು ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ತನ್ನ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ವರದಿ ನೀಡಿದೆ. ಸಿಇಆರ್‌ಸಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಮೂಲ್, ಕ್ವಾಲಿಟಿ ವಾಲ್ಸ್, ಮ್ಯಾಕ್ಸ್, ಹ್ಯಾವಮೋರ್, ವಾಡಿಲಾಲ್‌ದಂತಹ ಬ್ರ್ಯಾಂಡೆಡ್ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಮಿರಾಜ್ ಕ್ಲಾಸಿಕ್, ನಿರೂಬೆನ್, ಪಟೇಲ್ ಡೇರಿ, 'ಶ್ರೀ ಜನತಾ' ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಳೀಯ ಕಂಪನಿಗಳ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿತು.

ಸ್ಥಳೀಯ ನಾಲ್ಕು ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣು ಕುರಿತಾದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೋಲಿಫಾರ್ಮ ಹಾಗೂ ಈ ಕೋಲಿ ಇರುವುದು ಅವುಗಳ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆ ಬೆರಳು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದವು. ಜೊತೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳು ಫ್ಯಾಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ ಬ್ಯೂರೋ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ಸ್ (BIS)ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ವಾಡಿಲಾಲ್‌ನಲ್ಲೂ ಜೀವಿತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕಂಡುಬಂತು. ಸಿಆರ್‌ಸಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಬಿಐಎಸ್ 2,50,000/ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರೀಯಾಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಡಿಲಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 17,4000,00/ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಂ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂತು. ಉಳಿದ ಕಂಪನಿಗಳು ಜರ್ಮ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದವು. ಆದರೆ ಕೆಲವು 'ಅಂಡರ್‌ವೇಟ್' ಆಗಿದ್ದವು. ಈ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ 'ಅಮೂಲ್' ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂತು.



"ಅದು ಜೀವಂತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಗಸಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂಥವು. ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ-ರುಚಿಕರ ಎನ್ನಿಸುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬಾವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊ ಎಂಟ್ರಾಯಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಕುರಿತಾದ ಸೊಂಕಿನತನಕ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಆರಂಭ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಕರುಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದರೊಂದಿಗೆ ಡಯರಿಯಾ ಇಲ್ಲವೆ ಶೀತಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು" ಇದು ಮುಂಬೈನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞೆ ನೀತಿ ದೇಸಾಯಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

"ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೇ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಸಂಭಾವ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವೂ ಒಂದು. ಇದು ಸಲೈನ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾಗುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ಆಹಾರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಶರೀರದ ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ. ತೀರ ಅಗ್ಗದ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ತಿನ್ನುವವರು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು" ಎನ್ನುವ ನೀತಿ ದೇಸಾಯಿ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.





"ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷತನ ತೋರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿರದಿರುವುದು ಜೀವಾಣು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಖೇದಕರ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಪಿಎಫ್‌ಎ ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವವರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕಾನೂನು" ಪ್ರಿವೆನ್ಶನ್ ಆಫ್ ಫುಡ್ ಅಡಲ್ಟ್ರೇಶನ್ ಕಾನೂನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಜೀವಾಣು ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಫ್‌ಡಿಎ (ಫುಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ರೆಗ್ಯುಲೇಶನ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್) ಅನ್ವಯ ಎಷ್ಟೋ ಬಗೆಯ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ತರಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಉದಾಸೀನತೆ ತೋರಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಸರಕಾರಿ ಕಾರ್ಯ-ಕಲಾಪದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅವಿಶ್ವಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುವುದು ಕಂಜೂಮರ್ ಗೈಡನ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಾರ ಎನ್.ಜಿ. ವಾಗಳೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಗಳಂಥವು ಲೈಸನ್ಸ್ ನೀಡುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಗುಣಮಟ್ಟದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವ ವಾಗಳೆಯವರು, ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ನಿಷ್ಕಾಳಜಿತನದ ಕುರಿತಂತೆ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನ ಧೂಷಿತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

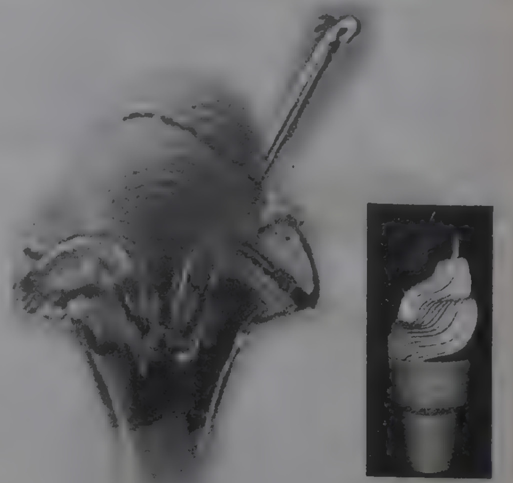


ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ಸ್ಟಾಲ್‌ಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಟಾಲ್‌ನವರು ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳನ್ನು ರಿಫ್ರಿಜರೇಟರನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೋ, ಇಲ್ಲವೊ ಎನ್ನುವುದೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಗೆಗಂತೂ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ತೋರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಬೇಗನೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಚಿರ-ಪರಿಚಿತ ವಿಶ್ವಾಸಪಾತ್ರ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಖರೀದಿಸಬೇಕು" ಎನ್ನುವುದು ವಾಗಳೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಅಂಗಡಿಯವರ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಆರ್ಡರ್ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳುವವರು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ?" ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಸ್ಕಿನ್ ರಾಬಿನ್ಸ್‌ನ ಸಿಇಒ ಪಂಕಜ ಚತುರ್ವೇದಿ ಸಿಇಆರ್‌ಸಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಭರವಸೆ ಇದೆ. 'ಬಾಸ್ಕಿನ್ ರಾಬಿನ್ಸ್ ಝೀರೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ನಿಯಮದಂತೆ ಪ್ರಮಾಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾವು ಬಿಐಎಸ್ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಫ್ಯಾಟ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ನಿಯಮ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ತೀವ್ರ ಟೀಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವಾಡಿಲಾಲ್ ಕಂಪನಿಯವರು "ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಲೋಪ ಅದು ರಿಟೇಲ್ ಮಾರಾಟ ಹಂತದಲ್ಲಾದದ್ದಿರಬಹುದು, ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗಲೀಜು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಿದೆ ಎಂದಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಯೂರೋ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್‌ನವರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಾವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ವಾಡಿಲಾಲ್‌ನ ಪ್ರೊಡಕ್ಟ್ಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಎನ್. ಕೇರಲಿಯನ್ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ಮಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳಿಂದ ಅವು ಹಾನಿಕರವೊ ಅಲ್ಲವೊ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ಗುಣಮಟ್ಟ ಅನುಸರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿತಕರ. ಇಲ್ಲವೆ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ಹೊರತಾಗಿ ದೇಹ ತಂಪು ಗೊಳಿಸುವ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಅಪಾಯದಿಂದ ಹೀಗೆ ಪಾರಾಗಿ

- ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ತಯಾರಾದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರ ಕೈಗೆ ತಲುಪಿಸುವವರೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದುವುದು.
- ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೊನೆಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್ ಖರೀದಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರದಿರಲಿ.
- ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ.
- ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಐಸ್ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ಸ್ ಅದರ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಸೋರಿ ಪುನಃ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ಸ್ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.
- ಗುಣಮಟ್ಟವಿಲ್ಲದ ಐಸ್ ಕ್ರಿಮ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ●

ನಾವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

'ಮನಸ್ಸು-ದೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿ'

- ಜಿ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್

• ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ • ಡಾ॥ ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ



ಜಿ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್....

ತತ್ವ ತ್ರಿವಳಿಗಳಾದ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ, ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರ ಕುರಿತು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವಿಷಯ ವನ್ನು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಬಿಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳಿಂದ ಸ್ವರ್ಣಕಮಲ ಪಡೆದ ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ನಿರ್ದೇಶಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಾಪಕರು.

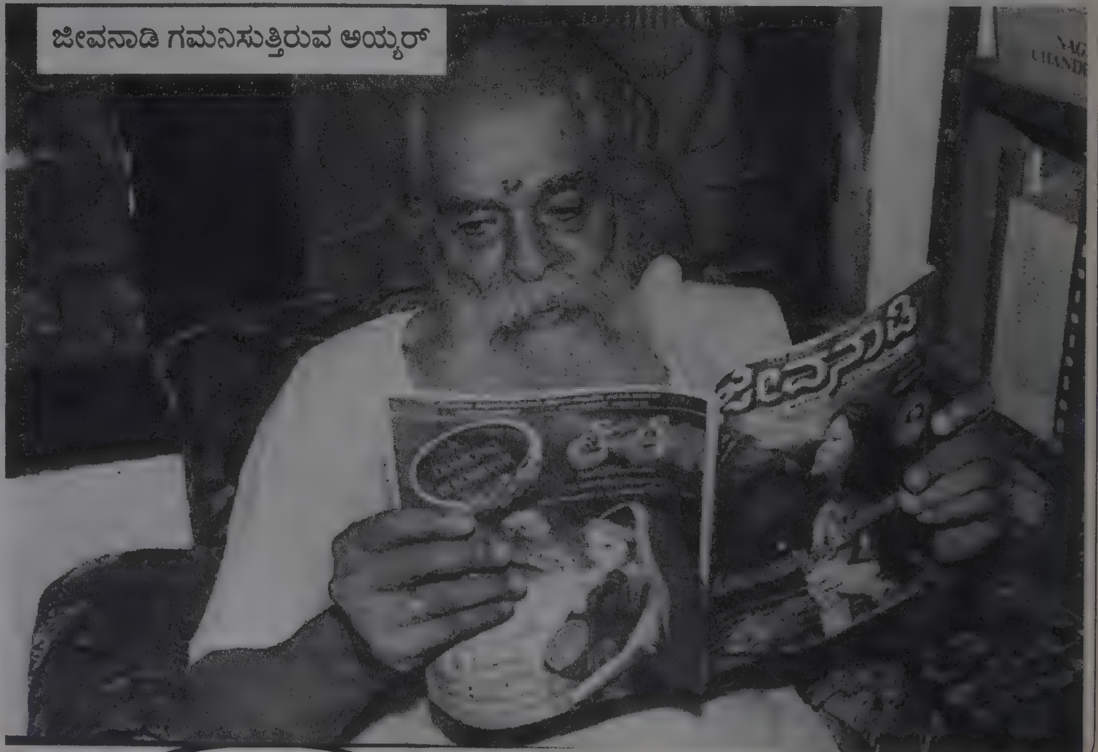
ನಂಜನಗೂಡಿನಲ್ಲಿ 1916ರಲ್ಲಿ ಅಯ್ಯರ್ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗುಬ್ಬಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಾರಕ ನಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರು. ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಅರಸಿ ಪುಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೋಟೆಲ್ ಮಾಣಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರು.

ಎಂಭತ್ತೇಳು ವರ್ಷದ ಬರಿಗಾಲ ನಿರ್ದೇಶಕ ರೆಂದೇ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಯುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಜಿ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್‌ರವರನ್ನು ಕಾಣಲು ನಾವು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ರಾಮೋಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಭಾರದ್ವಾಜ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. "ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ನಗುತ್ತಲೇ "ಮನಸ್ಸು ದೇಹವನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಷ್ಟು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು, ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬೇಕಾದರೂ ಜೀವಿಸಿರಬಹುದು.

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ 78ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಚಿತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಿಮದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೇ 22 ದಿನ ಕಳೆದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಕೆಲವರು ಇತರರ ಚಳಿ ತಡೆಯಲಾಗದೇ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. 40 ವರ್ಷದ ನಂತರವೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸು ತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಯವ ಗಳೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 'ಮನಯೇವ ಸರ್ವಂ ಸೃಷ್ಟಂ' ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತ ದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ, ಸುಖ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಂದಂತೆಯೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೀನಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗುಟ್ಟಿಲ್ಲ."

ಜಿ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್ ತಮ್ಮ 18ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರೊಂದಿಗೆ **ಅಡ್ಡದಾರಿ, ಬೇಡರಕಣ್ಣಪ್ಪ** ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. 1942ರಲ್ಲಿ ತೆರೆಕಂಡ **'ರಾಧಾರಮಣ'** ಇವರು ನಟಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಚಿತ್ರ. ನಂತರ 1954ರಲ್ಲಿ 'ಬೇಡರ ಕಣ್ಣಪ್ಪ' ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದರು. 'ಸೋದರಿ' ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮತ್ತು ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಬಾಲಕೃಷ್ಣ, ನರಸಿಂಹ ರಾಜು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ **'ರಣಧೀರ ಕಂಠೀರವ'** ಚಿತ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದರು. 1962ರಲ್ಲಿ **'ಭೂದಾನ'** ಚಿತ್ರ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡಿದರು. ನಟನೆ, ಸಂಭಾಷಣೆ, ನಿರ್ದೇಶನ, ನಿರ್ವಹಣಾ ಹೀಗೆ ಚಲನಚಿತ್ರ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಹೊಳಹೂಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು



ಜೀವನಾಡಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಯ್ಯರ್

ಮೆರೆದ ಬಹುಮುಖಿ ಪ್ರತಿಭೆ ಇವರದು.

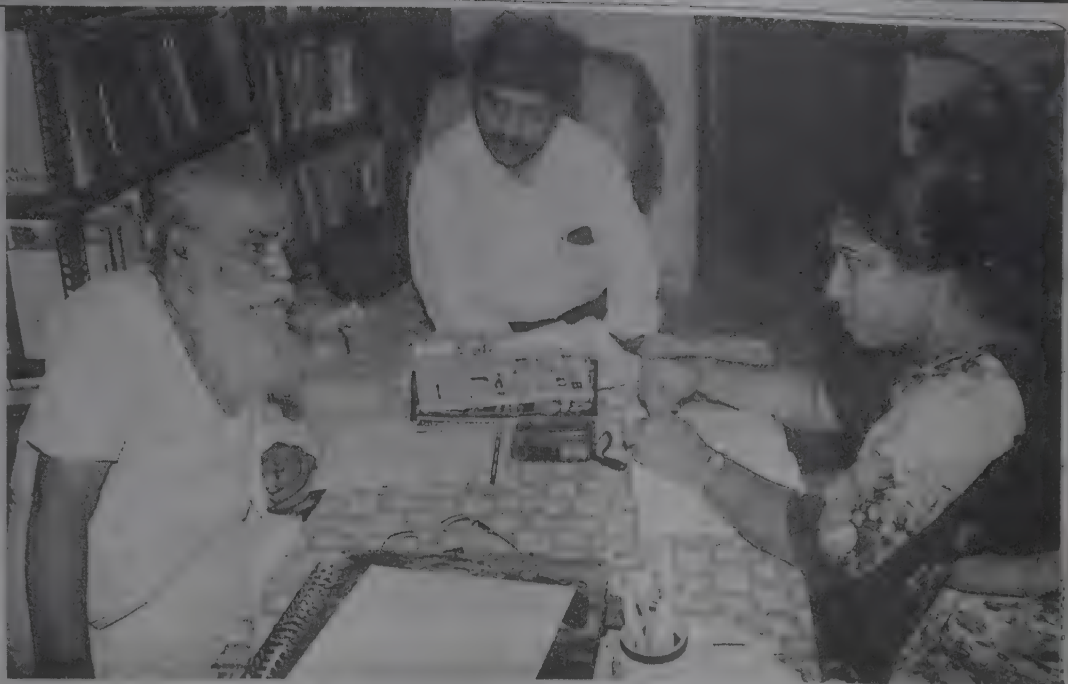
'ಭಗವದ್ಗೀತೆ' ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಣಕಮಲ ಬಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಯ್ಯರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ದೆಹಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವುಂಟಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೊನೆಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕಾರದ ನಂತರವೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಯಿಸಿ ದೆಹಲಿಗೆ ತೆರಳಿದರು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಬೀಳದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಲ್ಲೇ ವಾಸಿಯಾಯಿತಂತೆ. "ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತರು ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ "ರೋಗಗಳು ರಾಕ್ಷಸರಿದ್ದಂತೆ, ಔಷಧಿಗಳೇ ಅಸ್ತ್ರಗಳು. ಜೀವನದ ಸೂತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ'' ಎನ್ನುವುದು ಅಯ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಅಯ್ಯರ್ ಒಟ್ಟು 84 ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದು, **ವಿವೇಕಾನಂದ** ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ, ಕಿರುತೆರೆಗಾಗಿ **ನಾಟ್ಯರಾಣಿ ಶಾಂತಲಾ, ಕೃಷ್ಣಲೀಲೆ**ಯನ್ನು ಹಿಂದಿ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ತಗಡೂರು ರಾಮಚಂದ್ರರಾಯರ ಕುರಿತು ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಜಿ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್ ರವರು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ, ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಥಮ ಚಿತ್ರ **ತಾಯಿಕರುಳು**. ನಂತರ **'ವಂಶವೃಕ್ಷ'** ಚಿತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತ ಪ್ರಧಾನ ಚಿತ್ರ **'ಹಂಸಗೀತೆ'**ಯ ನಿರ್ದೇಶನ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಾಣ ಇವರದೇ. **ವಂಶವೃಕ್ಷ ಕುದುರೆಮೊಟ್ಟೆ, ಹಂಸಗೀತೆ, ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ವಿವೇಕಾನಂದ** ಹೀಗೆ ಸಾಲುಸಾಲು ಚಿತ್ರಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಪಡೆದ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ಚಿತ್ರಗಳು.

ಅಯ್ಯರ್‌ರಿಗೆ ಕೆ.ಬಿ. ಸುಂದರಂಬಾಳ್ ಮತ್ತು ಸರೋಜಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಪತ್ನಿಯರು. ಈಗ ಇಬ್ಬರೂ ಕಾಲವಶ. ಮೊಮ್ಮಗಳು ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿಯೇ ಅಯ್ಯರ್‌ರವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

"ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ "ನನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದು. ಬದುಕಿನ ಕಷ್ಟ, ಸುಖ, ವೇದನೆಗಳೊಡನೆ ಬೆಳೀತಾ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

1987-88ರಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಕಣಗಾಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಅಯ್ಯರ್ ಅವರು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಂದರೆ 84ನೇ ಚಿತ್ರ **'ಪುರಂದರ ಕಂಡ ಕೃಷ್ಣ'**. "ಸಿನಿಮಾ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಜನತೆಗೆ ಏನನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುವಿರಿ?'' ಎಂದರೆ,



'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಜೀವನಾನುಭವ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಯ್ಯರ್ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ॥ ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

"ಸಿನಿಮಾ ಕತ್ತಲು ಮನೆಯ ಗೊಂಬೆಯಾಟ. ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನೆರಳುಗಳ ಆಟದಲ್ಲಿ ನೋಡುವವರೂ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಸುಖ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಿನೇಮಾ ಮುಗಿದು ಬಿಳಿ ಪರದೆ ಕಂಡುಬಂದೊಡನೆ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದೇ ಖಾಲಿ ಖಾಲಿ ಬಿಳಿ ಪರದೆಯಂತೆಯೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸಿನಿಮಾ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯದು.''

ದಿನಚರಿ: "ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4 ಗಂಟೆಗೇ ಎದ್ದು 6 ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಓದುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತೇನೆ. (ಶೂಟಿಂಗ್ ಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಂಬಗಳವು) ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಸ್ನಾನ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲ ದೇವರುಗಳ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆಕಾರದ ದೇವರುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರಾಕಾರದ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನನ್ನದು. ಅರ್ಚನೆ, ಪೂಜೆಗಳಿಂದ ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ''.

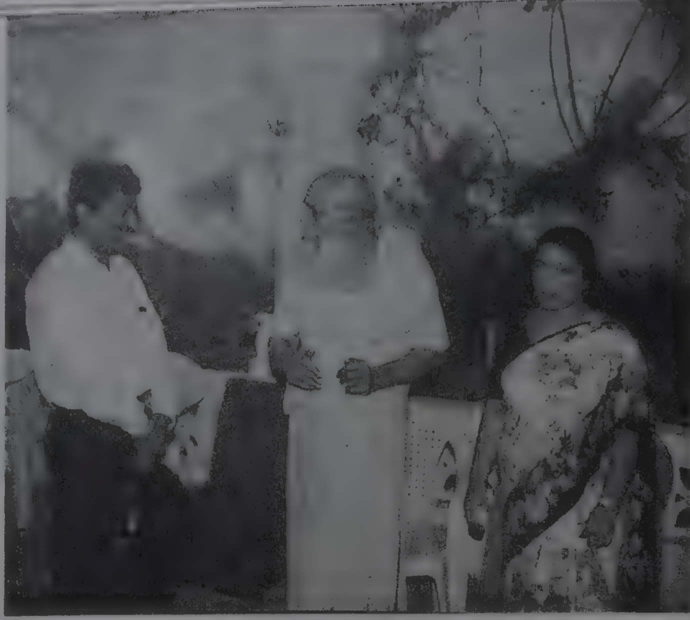
ಜಿ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್‌ರವರ ಭವ್ಯ ಪೂಜಾ ಕೋಣೆಯ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ದೇವರ ಮೂರ್ತಿ ಗಳಿಟ್ಟಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಕನ್ನಡಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಾರತೀಯ ಚಿತ್ರರಂಗಕ್ಕೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ತಮ್ಮದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಛಾಪನ್ನು ಒತ್ತಿರುವ ಜಿ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್‌ರವರನ್ನು "ತಮ್ಮ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಏನು'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ "ರಾಮಾಯಣ ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರ. ಹತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ಋಗ್ವೇದ, ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ರಾಮಾಯಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರಾಮಾಯಣ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಒಂದು ಮುಖ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಮಾಯಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹುಡುಕಾಡ-ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ರಥ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಒಟ್ಟು ಹತ್ತು (ದಶ) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಶರಥ ಎಂದರೆ ದೇಹವೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಸತ್ವ, ರಜೋ, ತಮೊ ಗುಣಗಳು ಮೂವರು ಪತ್ನಿಯರು. ಸತ್ವಗುಣ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ರಾಮ. ಧಾತುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು, 'ರಮಯತಿ ರಾಮ' ರಾಮ ಅಂದರೆ ಆನಂದ. ರಜೋಗುಣ ದಿಂದ (ಸುಮಿತ್ರೆಯಿಂದ) ಲಕ್ಷ್ಮಣ (ಐಶ್ವರ್ಯ) ಮತ್ತು ಶತ್ರುಘ್ನ, ಕೈಕಾ ಅಂದರೆ ಕತ್ತಲು - ತಮೋಗುಣದಿಂದ ಭರತ, ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಮೋಕ್ಷ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ... ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ, ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತ

ರಾಮಾಯಣಕ್ಕೆ ನನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ರಾಮಾಯಣ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೊತ್ತು. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಮನುಕುಲಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ರಾಮಾಯಣ ರಚಿಸಿದ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಗುರಿ. ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಿನೇಮಾ ಮಾಡಬೇಕು, ಪ್ರಪಂಚದ 72 ಕಲಾವಿದರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ "ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಪ್ಪೆನ್ನಲಾರೆ. ಹಾಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆ? ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವವರೆಲ್ಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೆ?'' ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಯಾವುದೇ ಆಗಲೀ ಮಿತಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ. ನಾಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರ ಬೇಕು. ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರುಚಿಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಹೋದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ. ಉದರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಕೋಶ ಮತ್ತು ಮಲಕೋಶ ಎರಡೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿ ನಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರಬೇಕು.''



ನಾಡಿನ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿಮಾನ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಿಸುವ "ಕನ್ನಡದ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಒಂದಾಗಿ ಬನ್ನಿ" (ಕಣ್ತೆರೆದು ನೋಡು) ಬಾ ತಾಯಿ ಭಾರತಿಯೆ, ಭಾವ ಭಾಗೀರಥಿಯೆ (ತಾಯಿ ಕರುಳು) ಕನ್ನಡದ ಕುಲದೇವಿ ಕಾಪಾಡು ಬಾ ತಾಯಿ (ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್) ಇವು ಅಯ್ಯರ್ ಲೇಖನಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಗೀತೆಗಳು.

"ಯುವಜನರಿಗೆ'' ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಸಂದೇಶವೇನು? ಎಂದರೆ,

"ಆಶೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಗೆಲ್ಲಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಆಶೆಗೇ ವಶವಾಗಬಾರದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಆದೇಶದಂತೆ ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ ಆದಿವೃಕ್ಷ. ಮನುಷ್ಯನದು "ಊರ್ಧ್ವಮೂಲಾ ಅಧಃ ಶಾಖಾಃ'' ಅಂದರೆ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಮರದಂತೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಬೇರುಗಳೆಲ್ಲ ತಲೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಶಾಖೆಗಳು ಕೆಳಗೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಕಾಶದಿಂದಲೇ ಅಂದರೆ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿಯಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು. ನಾವು ಯಾರೂ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.'' ●

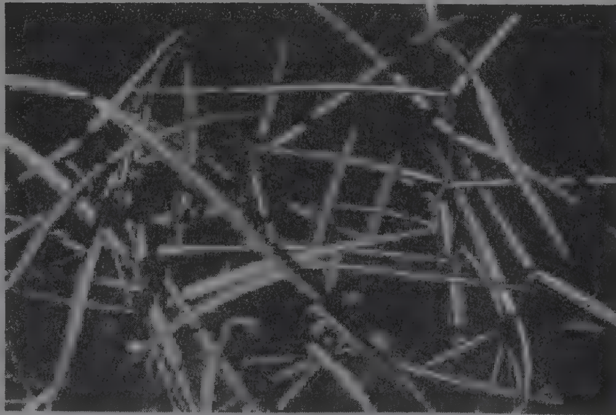
ಚಿತ್ರಗಳು: ಬಸವರಾಜ ಕಾಳನೂರ್

ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿಯ ಸುಗಂಧಿಬಳ್ಳಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೊಗದೆಬಳ್ಳಿ ಉತ್ತಮ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಸಸ್ಯ. ಇದನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ : **ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಬ್ಬಾರ್**

ಕಂಪನಿಗಳು ತಯಾರಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಿತ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಆಯುರ್ವೇದದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರಿವು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆದಂತಿಲ್ಲ. ಅರಿವು ಇದ್ದವರೂ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮ, ಮನೆಯಂಗಳಗಳದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಗಳೂ ಕುಡಗೋಲಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಿಬಳ್ಳಿಯೂ ಒಂದು.



ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ 'ಹೆಮಿಡೆಸ್ಮಸ್ ಇಂಡಿಕಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಿಬಳ್ಳಿ, ಹಾಲುಬಳ್ಳಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಾರಿವಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೊಗದೆಬಳ್ಳಿ ಉತ್ತಮ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಸಸ್ಯ. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಉದ್ದದವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಳ್ಳಿಯ ತುಂಬಾ ಕಡುಗಪ್ಪು ಹಸಿರುಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಳ್ಳಿಯ ಬಣ್ಣ ಕಂದು. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಚಿವುಟಿದರೂ ಹಾಲಿನಂಥ ಬಿಳಿದ್ರವ ಒಸರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗುಣ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ರುಚಿಗಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವವರಿದ್ದಾರೆ.

ದೈನಂದಿನ ಪೇಯಗಳಾದ ಚಹ, ಕಷಾಯ, ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಬೇರಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಸುಗಂಧಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಡೆ ಇದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಮರುಳಾದವರು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗೊಡ್ಡು ಸಂಪ್ರದಾಯವೆಂದು ಮೂಲೆಗುಂಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ. ●

ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ

- ಡಾ|| ಎಚ್.ಎಸ್. ಮೋಹನ್

ಪ್ರದೀಪ ಯಾವುದೋ ಕೆಲಸದ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಮನೆ ತಲುಪುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಅದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅತಿ ವಾಹನನಿಬಿಡ ವೃತ್ತ. ಪಾದಚಾರಿಗಳಿಗೆ ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಗ್ರೀನ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಇನ್ನೇನು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ. ಪ್ರದೀಪ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದ. ಆದರೆ ರಸ್ತೆ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲೆ ಕವಿದಂತಾಯಿತು. ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತುಕೊಂಡ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಹಸಿರು ಸಿಗ್ನಲ್ ಸಿಕ್ಕಿ ಅವುಗಳು ಭಯಂಕರ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಅಚೆ-ಈಚೆ ಹೋಗುವುದು ಈತನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳಾದವು. ಸಂಚಾರಿ ಪೊಲೀಸ್ ಪೇದೆಯೊಬ್ಬ ಜೋರಿನಿಂದ ಪ್ರದೀಪನತ್ತ ಧಾವಿಸಿದ. ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ತಕ್ಷಣ ವಾಹನವೊಂದರಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಪ್ರದೀಪನಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 'ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ' ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು.

ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ ಎಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡು. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ದಿಢೀರ್ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗುಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದು, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದು.

ಇದು ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಬಗೆ. ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ ಎಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡು. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ದಿಢೀರ್ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗುಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದು, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದು, ದೃಷ್ಟಿ ನರವಾದ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಿವಿಧ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗ್ಲೊಕೊಮಾದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ದ್ರವಗಳಾದ ಕಾಚೀರಸ ಅಥವಾ ಎಕ್ವಿಯಸ್ ದ್ರವಗಳು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಪಾರದರ್ಶಕತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು - ಬೆಳಕು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗದೆ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ -

- ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ.
- ಸಂಕುಚಿತ ಕೋನದ ಗ್ಲೋಕೋಮಾ.
- ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಾರಕೆಸುತ್ತಿನುರಿತ.
- ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಪಧಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ.
- ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಭಿದಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ.
- ಕಣ್ಣಿನ ನರದ ಸೋಂಕು - ಪ್ಯಾಪಿಲೈಟಿಸ್ (Papillitis)
- ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ - (Vitreous Hemorrhage)

ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ: ಅಕ್ಷಿಪಲಟದ ಹೊರಗಿನ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಪದರಗಳು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೂ ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಇದೇ ರೀತಿ ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ ಬರಬಹುದು. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ (ಮಯೋಪಿಯಾ) ದೋಷವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿ (50-60 ವರ್ಷ)ನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವಿರುವವರು ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಇದ್ದದ್ದು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚು ಹೊಡೆದಂತೆ ಅನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಖರತೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಅನಿಸಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ವಿಧಗಳಿದ್ದರೂ 'ಕ್ರೈಯೋ' ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್-ಡೈ-ಆಕ್ಸೈಡ್



ಅಥವಾ ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೈನಸ್ ನಲವತ್ತು ಡಿಗ್ರಿ (-40 ಡಿಗ್ರಿ)ಯಿಂದ ಮೈನಸ್ ನೂರು ಡಿಗ್ರಿ (-100 ಡಿಗ್ರಿ) ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡಿನವರೆಗೆ ತಣಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಆಗ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ದಪ್ಪ ಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಯುವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದಾಗಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

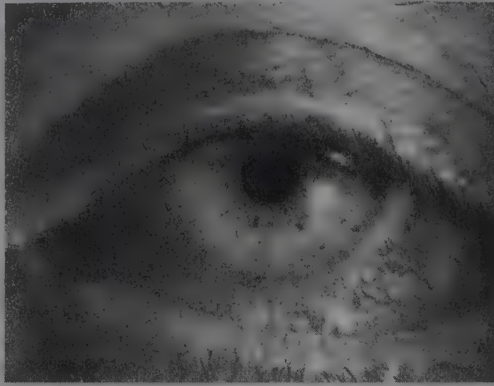
ಸಂಕುಚಿತ ಕೋನದ ಗ್ಲೋಕೋಮಾ: ದಿಢೀರನೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ನೋವು ಬರುವುದು, ತಲೆ ನೋವು ಬರುವುದು, ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗ್ಲೋಕೊಮಾ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50-60ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಿರುವಿಕೆ, ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ತಲೆನೋವು, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳೊಡನೆ ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಗಣ್ಣಾಗಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ತೀರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು.

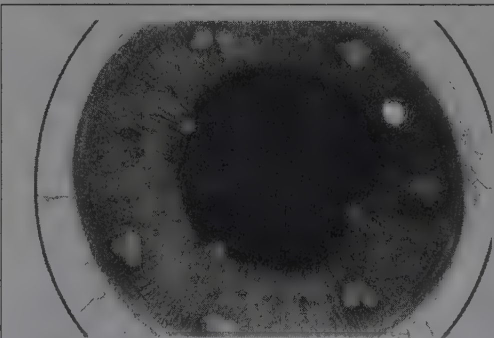
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ 15ರಿಂದ 20 ಮಿ.ಮೀ. (ಪಾದರಸ) ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಗ್ಲೋಕೊಮಾದಲ್ಲಿ ಈ ಒತ್ತಡ 75-80 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಗ್ಲೊಕೊಮಾದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ ಏಕ್ವಿಯಸ್ ದ್ರವ ಮುಂಭಾಗದ ಗೂಡಿನಿಂದ ಹಿಂಭಾಗದ ಗೂಡಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರ ಅಡಚಣೆ.

ಇದಕ್ಕೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸರಿ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿಗಳಾದ ಫೈಲೋಕಾರ್, ಅಸಪ ಜೋಲಮೈಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಮ್ಯಾನಿಟಾಲ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹಿಂಭಾಗದ ಮತ್ತು ಮುಂಭಾಗದ ಗೂಡುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಏಕ್ವಿಯಸ್ ದ್ರವವು ಚಲಿಸಲು ಹೊಸದಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ತಾರಕೆಸುತ್ತಿನುರಿತ: ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು, ದಿಢೀರ್ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಿರುವಿಕೆ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಶುರುವಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗ ತಾರಕೆಸುತ್ತಿನುರಿತ (Iridocylitis) ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಾದ Conjuctivites ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಾಮಾನ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೋಗ ತಿಳಿಯಲು ವಿಳಂಬ ವಾಗುತ್ತದೆ.



'ತಾರಕೆಸುತ್ತಿನುರಿತ'ದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾದ ಕಣ್ಣು.



ತಾರಕೆಸುತ್ತಿನುರಿತದ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ - ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಕಣ್ಣು

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಅಟ್ರೊಪೀನ್, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆಶಾದಾಯಕ ಅಂಶ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಹದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಕ್ಷಯ, ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳಾದ ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೊನೊರಿಯಾ ಮೊದಲಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಪಧಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 25-40 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾ: ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಯುವ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು.

ಅವರ ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವರ ಬಲ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಪಧಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರವು ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿ ಬಹಳ ಸಮಯ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಂಡಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ರಕ್ತನಾಳದ ಬೇರೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದುದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಇದೇ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದರು. ಆಗ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎಡಕಣ್ಣಿಗೂ ಬಲಗಣ್ಣಿನಂತೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಪಧಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಆಗಿದ್ದು ದೃಢವಾಗಿ ಏನನ್ನು ಮಾಡಲಾರದ ವಿವಶವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೆವು. ಆದರೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಪಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಗತಿ. ಇದೇ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೂ ಈಗಲೂ ದೊಣ್ಣೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು 35ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದಿ ನೌಕರಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪರದಾಡುತ್ತಿರುವುದು ದುಃಖಕರ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿವಿಧ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳದ ಆಕುಂಚನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಾದ - ರಕ್ತನಾಳದ ಸ್ಲೀರೋಸಿಸ್, ರಕ್ತದ ಏರುಒತ್ತಡ, ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತನಾಳ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯಂತ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಬರ್ಗರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು.

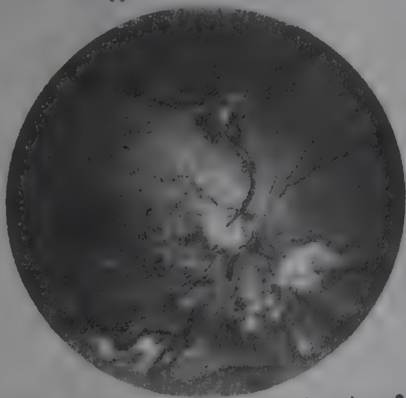
ರಕ್ತನಾಳದ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಪ್ರಧಾನ ಅಪಧಮನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅದರ ಅಧೀನದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳ



ಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ / ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿಂತು, ಅಂತಹ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಸಾವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದರರ್ಥ ಅಂತಹ ಕಣ್ಣು ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಪಧಮನಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ದಾರಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಅಪಧಮನಿಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಾಗಿ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ತನ್ನ ಎಂದಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವಾದ ಮಚ್ಚೆ ಅಥವಾ ಮ್ಯಾಕುಲದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಬಣ್ಣದ ದೃಷ್ಟಿಯ ಬೊಟ್ಟಿನ ರೀತಿಯ ಚುಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ರಕ್ತನಾಳದ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ್ದಾದಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯುವುದು ತೀರ ಕಷ್ಟ. ಕಣ್ಣಿಗೇ ಕೊಡುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಪ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಕ ಕೊಡುವ 'ಕಾಂಪ್ಲಾಮಿನಾ' ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದು) ಇದೇ ಮೊದಲಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೂ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಭಿದಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಕಣ್ಣು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ದೃಷ್ಟಿಯ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ತುಂಬಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತುಣುಕುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿದಮನಿಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಗುವಂತೆ ಅಭಿದಮನಿಯ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸೆಳೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಂತಹ ವಿಪರೀತವಾದ ತೊಂದರೆ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಭಿದಮನಿಗೆ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣು ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.



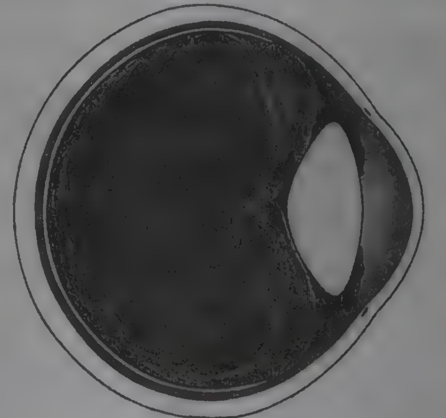
ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಭಿಧಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ
ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಸುತ್ತ ಹರಡಿರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗಮನಿಸಿ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ. ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ - ಈ ರೀತಿಯ ಅಭಿದಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾದ ಕಣ್ಣು ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ತೆರನಾದ ಗಂಭೀರವಾದ ಗ್ಲೋಕೋಮಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಎಳೆಯಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಲೇಸರ್'ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗ್ಲೊಕೊಮಾದ ವಿರುದ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸಹಿತ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಣ್ಣಿನ ನರದ ಸೋಂಕು - ಪ್ಯಾಪಿಲೈಟಿಸ್, ಆಪ್ಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ನರವಾದ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು - ಮೂಗಿನ ಬದಿಗಿರುವ ಸೈನಸ್ ಭಾಗದ ಸೋಂಕು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಿರುವ ಲಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣು ಈ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ನರದ ಭಾಗ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಅಂಚುಗಳು ಮಸುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಅಲ್ಲದೇ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳು ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗುವುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ.

ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ದಿಢೀರ್ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಮಸೂರದ ಹಿಂದೆ ಕಾಚೀರಸ (ವಿಟ್ರಿಯಸ್) ಎಂಬ ಲೋಳೆಯಾಕಾರದ ಆಂಶಿಕ ದ್ರವ ಕಣ್ಣಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಈ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ರೋಗಿಯ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಈಲ್ಸ್' ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ದಪ್ಪ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದಲೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತವಾದರೆ 'ವಿಟ್ರಕ್ಟಮಿ'ಯಂತಹ ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.



**ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವಿ, ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.**

ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡಾಗ ಸರಿಯಾದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೀರ ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದಿದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ವಿಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ,
ಸಾಗರ, ಜಿ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577 401

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಎಂದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಪೂರ್ವ ಮಾನಸಿಕ - ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂಬುತ್ತೀರಾ?

ಅಪೂರ್ವ ಶಕ್ತಿಯ ಆಗರ ಮಿತಾಹಾರ



ಬೆಳಗಿನ ಟಿಫಿನ್, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಂಚ್ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಡಿನ್ನರ್ - ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಯಾವುದು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರೆ 'ಬೆಳಗಿನ ಟಿಫಿನ್' ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದು ಜನರಿಂದ ಉದಾಸೀನಕ್ಕೊಳಪಡುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜೀವನಾಡಿಯಾದ ಹಳ್ಳಿಯ ರೈತನಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಷ್ಟೇ. ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಅವನಿಗೆ ಮೂರೊಪ್ಪತ್ತೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಊಟ ಬೇಕು. ಊಟ-ಉಪಾಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಯಾರ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. 'ದುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಲ್ಲವ ಉಣ್ಣುವುದನ್ನೂ ಬಲ್ಲವ' ಅಲ್ಲವೆ?



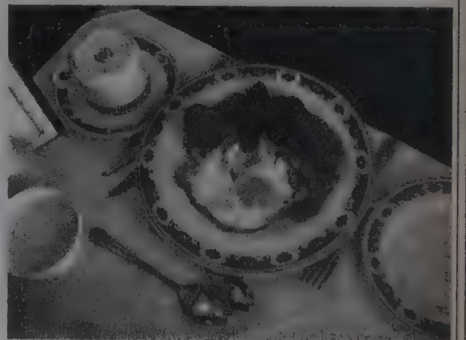
ಈಗ ಪಟ್ಟಣ-ನಗರಗಳತ್ತ ಹೊರಳೋಣ. ಅವರದು 'ಆಧುನಿಕ' ಜೀವನಶೈಲಿ, ವೇಗದ ಬದುಕು. ಅಂಥ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ - ಹವ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ? ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ಮಾಹಿತಿ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳು ಅವರ ಕಣ್ತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರ ವೇಗದ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಹನೆ ಇಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸಾರಿಸಿದಂತೆ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಉಪಾಹಾರ ಮುಗಿಸಿ ಕರ್ತವ್ಯದ ಕರೆಗೆ ದೌಡಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರು ಇಬ್ಬರ ಮೇಲೂ ಮಿತಾಹಾರ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ?

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಬೇರಾವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಊಟಮಾಡಿ ಮಲಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವತನಕ ನಾವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಉಪಾಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಳೆ ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರಿಗಂತೂ ಉಪಾಹಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಮತ್ತು ದೆಹಲಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆ - ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿತು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದವರು ನವ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸದವರು ಅಥವಾ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದವರು ಮಂಕು ಬಡಿದವರಂತೆ, ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುವವರು, ಕಡಿಮೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರು ಹಾಗೂ ಮುಂಗೋಪಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಫಲಸಕ್ಕರೆ(ಗ್ಲುಕೋಸ್)ಯ ದಾಸ್ತಾನುಗಳು ಕುಗ್ಗುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನಿಂದಲೇ ಸಿಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಇದರ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಹೀನತೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ನೀರಸ ಭಾವನೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮೆದುಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲಾರದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ - ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು.

"ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಖಂಡಿತ" ಎಂಬುದು ತಜ್ಞವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವು "ಭವಿಷ್ಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಂಡವಾಳ" ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳ ನಗರ-ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗ ಮತ್ತು ಬಡಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅವರ ಶರೀರದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವ್ಯಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿಶ್ವಾದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನಿತ್ಯವ್ಯವಹಾರ. ಬಡಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳು - ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ದೌಡಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?



ದೆಹಲಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಶೇ.38ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ, ಶೇ.44ರಷ್ಟು

ರುಚಿಗೆ ರುಚಿ - ಶಕ್ತಿಗೆ ಶಕ್ತಿ					
ಉಪಹಾರ	ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ)	ಪೌಷ್ಟಿಕಗಳು (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಐರನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ವಿಟಮಿನ್-ಎ (ಮೈಕೋ-ಗ್ರಾ)
ಮೊಸರನ್ನ (ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ + ಮೊಸರು)	450	8	155	1	35
ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ	70-93	13	60	2	360
ಇಡ್ಲಿ-3 + ಚಟ್ನಿ	350	9	50	4	---
ಬ್ರೆಡ್ 3 ಸ್ಲೈಸ್ + 1 ಆಮ್ಲೆಟ್	400	20	70	30	ಬೆಣ್ಣೆಯಿದ್ದರೆ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
1 ಲೋಟ ಹಾಲು (200 ಮಿ.ಲೀ.)	220	8	400	0.2	33
ಕಿಚಡಿ, 2 ಕಪ್	400	8	23	7	---
3 ಪರೋಟಾ	400	12	50	12	---
ಪೂರಿಗಳು-3	320	8	32	8	---
ಕೊಬ್ಬರಿ ಮಸಾಲೆ ಅನ್ನ (2 ಬಟ್ಟಲು)	225	4	7	2	---
ಗೋಧಿ ಅನ್ನ (1 ಬಟ್ಟಲು)	200	4	115	1	---
ರಾಗಿಮುದ್ದೆ (200 ಗ್ರಾಮ್)	300	10	470	1	33



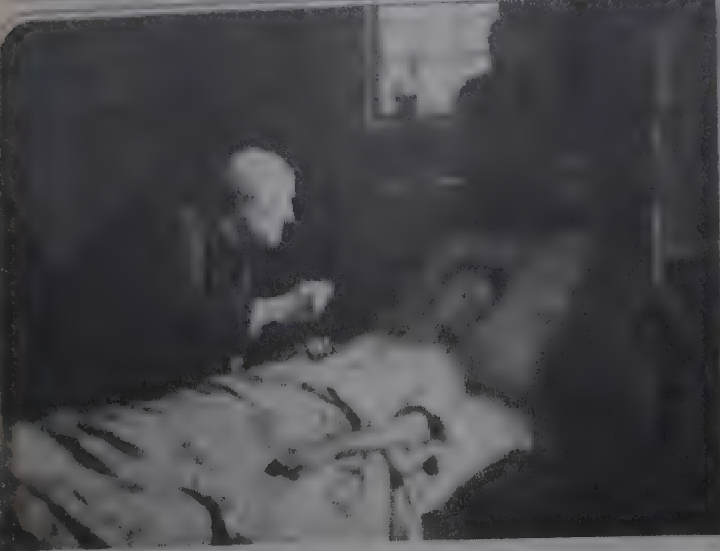
ಮಕ್ಕಳು ಬರೀ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.18ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪಹಾರ, ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲೂ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದೇ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯವಿದೆ, ಓದುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ, ತಲೆನೋವು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೆದುಳಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯೂಟಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಿರಿಯರಲ್ಲೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕ. ಅಲ್ಲದೇ, ದೊಡ್ಡವರ ಈ ಬಗೆಯ ನಿಯಮಿತ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏಳುವುದು, ಹಿಂದಿನ ದಿನದ 'ಮನೆಗೆಲಸ'ವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸದಿರುವುದು, ತಿಂಡಿ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ವಿಪರೀತ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಭಯ - ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡದಿರಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಪೋಷಿಸಬಾರದು. ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಅದೆಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಹಾರಗಳೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿವೆ. ಮೊಸರು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇಡ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪೊಂಗಲ್, ಆಲೂ ಪರೋಟ, ಕಿಚಡಿ, ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿ... ಈ ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಈ ತಿಂಡಿಗಳ ಪೈಕಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ ವೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

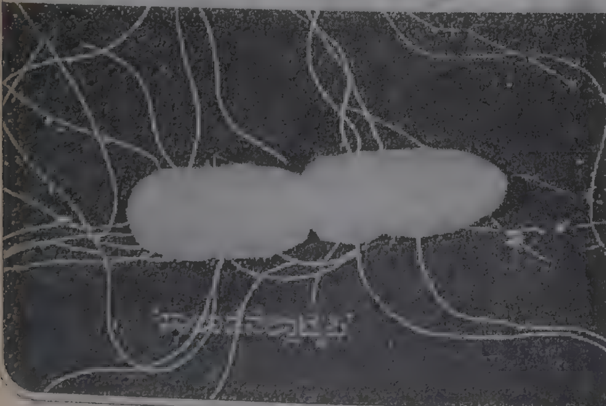


ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಎಂಥವರನ್ನೂ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಿಸಿ ಮಲಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಭೇದಿ, ನಿತ್ರಾಣ ಇವು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಉಪಚಾರದ ಕುರಿತಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ...

ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜ್ವರಗಳ ಪೈಕಿ 'ಟೈಫಾಯ್ಡ್' ಕೂಡ ಒಂದು. 'ಸಾಲಾಡೆನೆಲ್ಲಾಟೈಫಿ' ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಯಿಂದ ಈ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾರಗಳ ತನಕ ಇರಬಹುದು. ಇಡೀ ದಿನ ಜ್ವರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಜ್ವರ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ 102 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಂದ 104 ಡಿಗ್ರಿಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

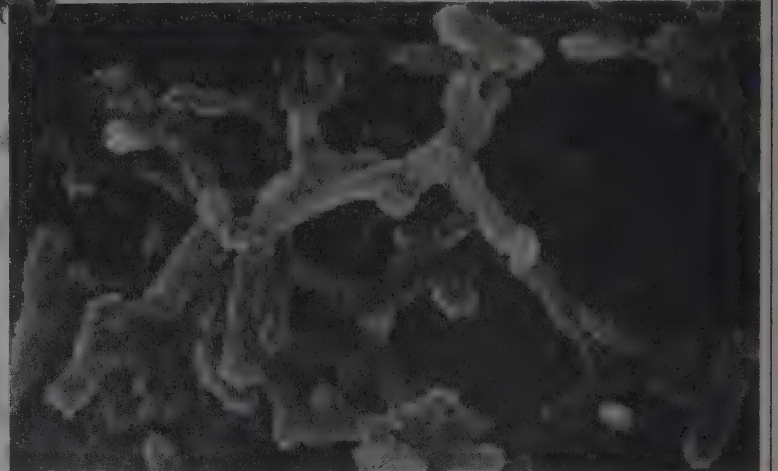
ತಲೆನೋವು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು, ನಿತ್ರಾಣ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬೇಧಿಯಾಗುವಿಕೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಪೊರೆ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಗೊತ್ತಾಗದಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ, ಕನವರಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು.



ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ನಂತರ, ಕರುಳುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ರಂಧ್ರಗಳು ಬೀಳುವಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವೃತ್ತಿಯಾಗುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ.

ಇದು ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜುಲೈ, ಆಗಸ್ಟ್, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಮೂಲಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ವಿರೇಚನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗ ಹರಡದಂತಿರಲು, ಘನೀಕೃತ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ ಗುಣವಾದ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಾಸ್ಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಬಡಿಸುವವರ ಮೂಲಕ ಅತೀ ಬೇಗನೆ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ



ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವವರೂ ಕೂಡ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಡೆಟಾಲ್ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗಿಯ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ವಾಂತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ನೊಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೂ ಕೂರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವು ಇತರರಿಗೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು ಕೂರದ

ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚುವುದು ಮುಂತಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

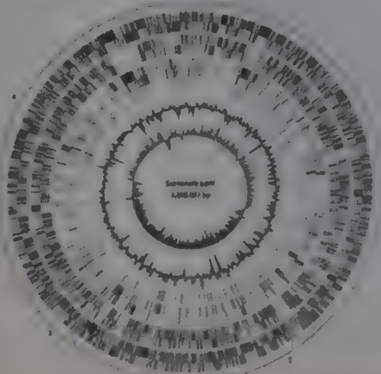


ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವಿಕೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿರುವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಭಾರತದಂತಹ ಅತೀ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರವು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ.

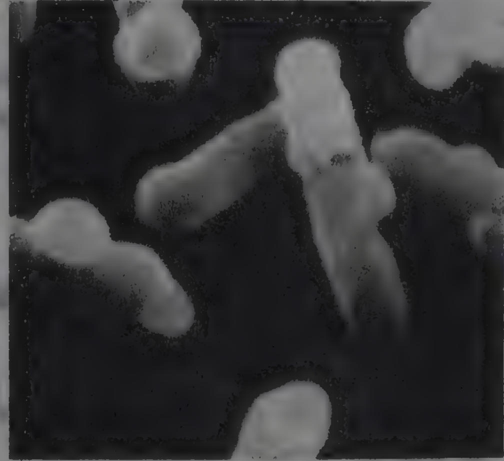
ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ರಕ್ತಬೇಧಿ ಮುಂತಾದ ಜಲವ್ಯಾಪಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿ ನಗರ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಜ್ವರವಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರೆ ಜ್ವರಗಳಿಗಿಂತ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ಗಂಜಿಗಳಂತಹ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಜ್ವರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ರೋಗಿಯು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಫೈರೋಜನಿಯಂ 200: ಡಾ. ಡಿಸ್ಸೆಲ್ ಎಂಬುವವರು ಇದನ್ನು "ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅಕೋನೈಟ್'' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.



ಜರ್ಜಿಮಿಯಮ್ 200: ನರಗಳು ಹಾಗು ಸ್ನಾಯುಗಳ ತೀರಾ ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರ ನಡುಗುವುದು, ನಡೆಯಲು ಹೋದರೆ ಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಲಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲುಗಾಡಿದರೂ ನಾಡಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಗೊಣಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಲೇಪನವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಶುಭ್ರವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಿರೇಚನಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಲಿಕೊಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ.



ಬ್ರಯೋನಿಯ 200:- ಬಲಹೀನತೆ, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನು, ಕಾಲು, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಲೇಪನ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿದಂತಿರುತ್ತವೆ.

ಬಾಪ್ಟಿಷಿಯಾ :- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚೆನಿಸುವ ಸುಸ್ತು, ಇಡೀ ದೇಹವೆಲ್ಲ ನೋವು, ಯಾವುದೇ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಿದರೂ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರುವಿಕೆ, ರೋಗಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹುಚ್ಚರ ಹಾಗೆ ಬಡಬಡಿಸುವಿಕೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯು ಕೆಂಪಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ರೋಗಿಯು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ರೂಸ್‌ಟಾಕ್ಸ್-200: ಅತಿ ತೆಳುವಾಗಿ ವಿರೇಚನಗಳು, ಒಣಗಿ ಕಾದಂತಿರುವ ನಾಲಿಗೆ, ನಾಲಿಗೆ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿಭುಜಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗಾಗಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯು ಸದಾ ಕದಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಾಧೆಗಳು ಉಪಶಮನವಾಗುವಿಕೆ.

ಫಾಸ್ಪಾರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ 200 : ರೋಗಿ ಕದಲುವ ಹಾಗೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುವುದು, ದೇಹದ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ, ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ಗೊರಕೆಯ ಶಬ್ದ ಬರಬಹುದು. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ನರಳುವಿಕೆ ಹಾಗು ಉದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಸೆನಿಕಂ : ರೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ, ತೀರಾ ನೀರು ನೀರಾದ ಭೇದಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ವಾಕರಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಬೋವೆಜ್ 200 : ಆರ್ಸೆನಿಕಂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಯಿದು. ಮೂರಿಯಾಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸೇರಿದಂತಾಗಿ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದ ಬರುವಿಕೆ, ವಿರೇಚನಗಳು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈ ಔಷಧಿ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ●



ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೊಂದು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏನೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನೀವೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಹುದು.

''ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಮ್''

ಇದು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ವಿಚಾರವಲ್ಲ. ಸದಾಚಾರದಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನ ನಡಸಿ ದೀರ್ಘಾಯು ಆಗುವುದು ಭಾರತೀಯ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಬರೀ ದೀರ್ಘಾಯುವಲ್ಲ, ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಲು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ಅಡ್ಡಗೋಡೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ. ಕನ್ನಡದ ಖ್ಯಾತ ಸಾಹಿತಿ ಡಾ|| ಎ.ಎನ್ ಮೂರ್ತಿರಾವ್, ನಿವೃತ್ತ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರು ಈ ಮಹನೀಯರು ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವರು, ಸತತ ಕಾರ್ಯಶೀಲರಾದವರು. ಇಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅಂದಹಾಗೆ ಶತಾಯುಷ್ಯದವರೆಗೆ ತಲುಪುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಇಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮನೋವೃತ್ತಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಲು ಬಾಧಕವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸಾರೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣಾಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

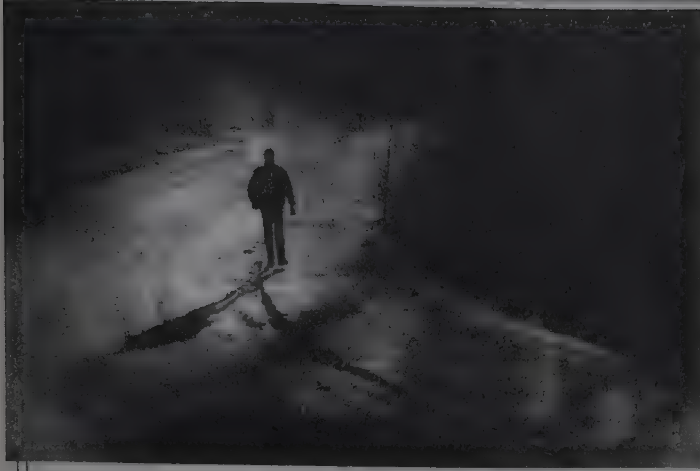
ಈ ಧರೆಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗ ಬಾರದೇ ಇರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ರೋಗ-ರುಜಿನ ಬಾಧೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಉಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲೂಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತತೆ, ಸದಾಚಾರ, ನಿರ್ಮಲತೆ, ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನಃಶಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.



ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೆಳಕಂಡ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹೇಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಮೀಸಲಿಡಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿರಿ.

ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು:

ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿರಲು ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು, ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಶುದ್ಧ ವಾಯು ಸೇವನೆ, ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೆ ನಡಿಗೆ ಇವು ರಾಮಬಾಣ ಉಪಾಯಗಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ತಂತಾನೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ನವಚೇತನ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ



ಬರುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ (ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು) ಏಳಬೇಕು. ಈ ನಿಯಮ ಅನುಸರಿಸುವದು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯಾದರೂ ಎದ್ದು ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಬೇಕು.

ನಿರ್ಮಲತೆ: ತನು ಹಾಗೂ ಮನ ಎರಡೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ದೇಹದ ನಿರ್ಮಲತೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕೊಳೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲಗೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತಗೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೋಧದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ. ಸಹನಶೀಲ ಗುಣ ಅನುಸರಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಸನ್ನರಾಗಿರಿ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಹೊಂದಿ.

ಆಹಾರ: ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ ಮೇಲಂತೂ ಗಮನ ಕೊಡಲೇಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಬಾವನೆಗಳು ಆಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುವುದಾಗಲಿ, ಕ್ರೋಧಿತರ್ರಾಗುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತು ಇಲ್ಲವೇ ಚರ್ಚೆ ಬೇಡ.

ಹಿತಕರ, ಪುಷ್ಠಿಕರ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ತಂಗಳು, ರಸಹೀನ, ಮುಗ್ಗಲು ವಾಸನೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ನಿಮಗೆ ಹಸಿವು ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸದಾ ಹಾನಿಕರ. ಊಟದ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹೊತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಊಟದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬನ್ನಿ.

ಊಟವನ್ನು ಎರಡೇ ಸಲ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಭಾರವೆನಿಸದಿರಲಿ. ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಮಲಗುವ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಪೂರೈಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೇ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಎಲ್ಲ ಧಾತುಗಳಿಗೂ ಲಾಭವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



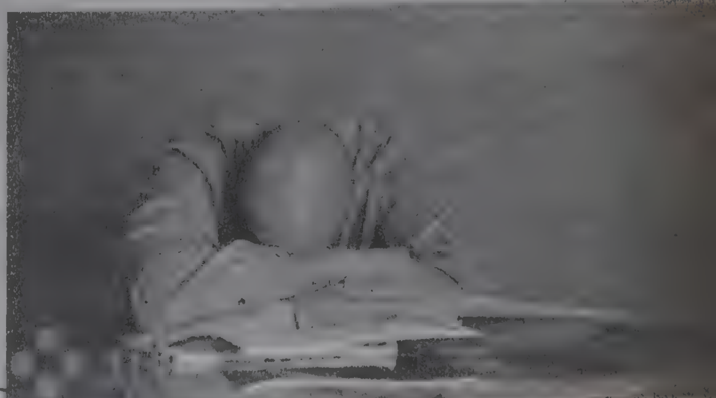
ಶ್ರಮ: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ -ಶ್ರಮಕ್ಕೂ ಬಿಡಿಸಲಾರದ ನಂಟು. ಶ್ರಮ ಮಾಡಲಾರದವರು ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇರದವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರೀಯತೆ ಈ ಎರಡೂ ಬಹಳೇ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಖಾಲಿ ಕುಳಿತವನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕೆಲಸವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ, ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಮುಂಜಾನೆ- ಸಂಜೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯನ್ನಾದರೂ



ಅನುಸರಿಸಿ, ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ನಡಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಪೂರೈಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಲಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು ಈ ಎರಡೂ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಶತ್ರುಗಳು. ಇವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥನನ್ನಾಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮತ್ತೇನೂ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಡಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚುರುಕು- ಚೈತನ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ -ನಿದ್ರೆ: ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ ಅವಶ್ಯ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತೇ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ನವಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ದಣಿವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಇಲ್ಲವೇ ಮೈಚಾಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ದೇಹವನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಿದ್ರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.





ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ನಿದ್ರಾದೇವಿಯನ್ನು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ನಿಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ, ಜೀವನ ಹೊರೆಯಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ವರದಾನ. ಹೀಗಾಗಿ ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನರಾಗಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಎಂತಹುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸಬೇಡಿ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸಂತುಷ್ಟತನವೂ ಒಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಂತೋಷವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ. ಕ್ರೋಧ, ದ್ವೇಷ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರವಿರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ. ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರ ಸ್ವಭಾವವೂ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.



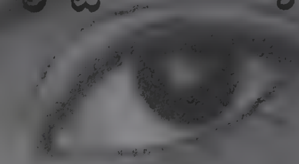
ಸ್ವಭಾವದ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಹಂಕಾರ,



ಕ್ರೋಧ, ಹಿಂಸೆ, ಕಪಟತನ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅಸುಖಿಯಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಬೇಗ ಕೊನೆಗಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಯಮ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಬೀಗದ ಕೈ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅಭಕ್ಷ ಭೋಜನ, ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಭೋಜನ, ಹೆಚ್ಚು ಹುರಿದ - ಕರಿದ ಹಾಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಭೋಜನ ಇವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಯಮ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧ ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ಸಂಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಲಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಕುಡಿದಂತೆ ಕುಡಿದು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರಣೆ, ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ, ಅಧಿಕ ಲೋಭ, ಅತೀ ಮೋಹ ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಪಾರಾಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಯಮ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ 'ಸಾಥ್' ಕೊಡುತ್ತದೆ. ●

ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ



ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಅಮೆರಿಕ ಮೂಲದ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವವರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯರ ಬಾಳಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ ನೀಡಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈಗೀಗ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಧಾರಣ ಎನ್ನಿಸುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ **'ಸ್ಕೂಲ್ ಫಾರ್ ಪರ್‌ಫೆಕ್ಟ್ ಐ ಸೈಟ್'** ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ. 'ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಸ್ನೇಹಮಯ ಪರಿಹಾರ' ಎಂಬುದು ಇದರ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವಯೋ ಮಾನದವರು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖಾಂತರ ನೇತ್ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ

ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವುದು, ಲೆನ್ಸ್ ತೊಡುವುದಷ್ಟೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಜ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸರಿಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅದು ಹೇಗೆ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಅರಬಿಂದೋ ಸ್ಕೂಲ್ ಫಾರ್ ಪರ್‌ಫೆಕ್ಟ್ ಐ ಸೈಟ್' ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರೂಪಿಸಿತು. ಆ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ತ್ರಿವೇಂದ್ರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. 'ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮುಂಬೈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಾಪಕಿ - ಕುಂತಿ ನಗ್ರೇಕರ್.

ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯ ಅರಬಿಂದೋ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಕುಂತಿ, ಮುಂಬೈ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ದೆಹಲಿ ಯಿಂದಲೂ ಜನರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ.

ಸ್ಕೂಲ್ ಫಾರ್ ಪರಫೆಕ್ಟ್ ಐ ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡು ಬಗೆಯ ನೇತ್ರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಾಠಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ದಿನದ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕವಾಯತು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವವರು ಅದನ್ನು ಬಿಡುವ, ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯ ಕನ್ನಡಕಧಾರಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ●

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

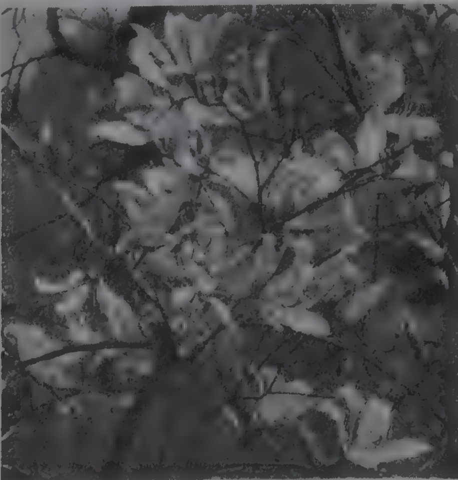
● ಸೃಜನ

ಕೆಂಪು ಮಂದಾರ (ಕಾಂಚನಾರ)



ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಾಂಚವಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕೆಂಪು ಮಂದಾರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಾಂಚನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು Bauhinia Variegata. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೊಗಟೆ, ಬೇರು, ಮೊಗ್ಗು, ಅಂಟು, ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಎಲ್ಲವೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

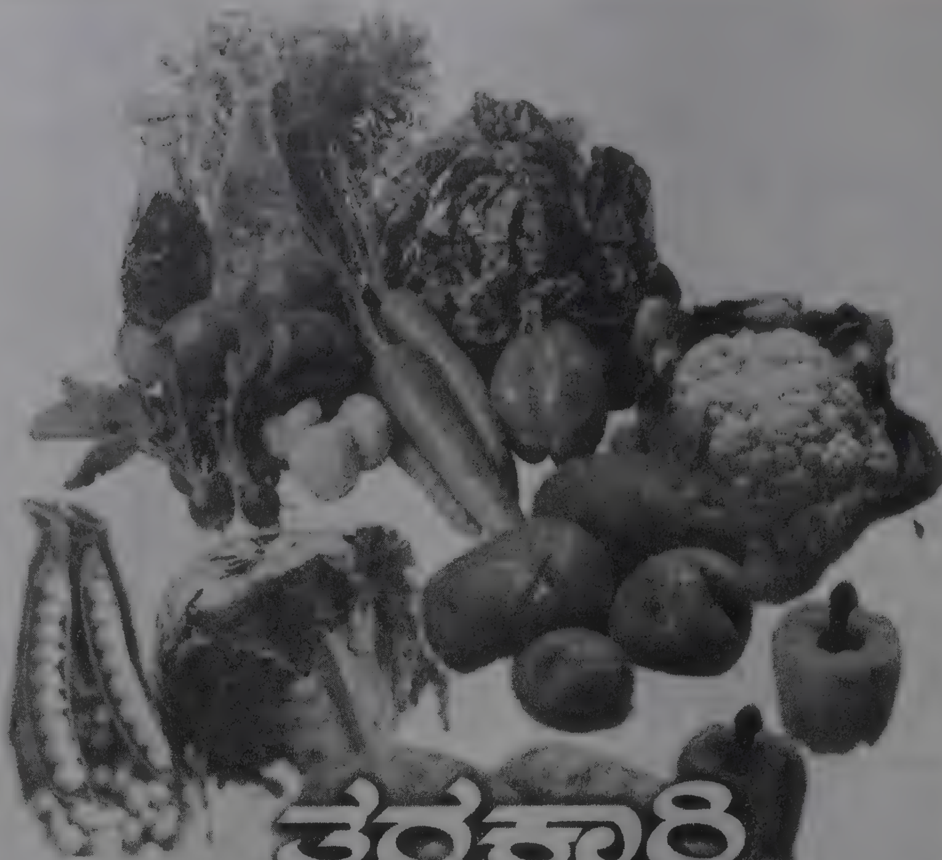
ಕಾಂಚನಾರ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಂಪು ಮಂದಾರದ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಅಂಟು ಇರುತ್ತದೆ.



ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು



- ಕೆಂಪು ಮಂದಾರದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಂಪು ಮಂದಾರದ ಮೊಗ್ಗಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಕೆಂಪು ಮಂದಾರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಮೊಗ್ಗುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಕೂಡ ತುಂಬ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಗಾಯಗಳಿಗೆ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಸಬು, ದದ್ದುಗಳಿಗೆ ಕಾಂಚನಾರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬೇಗೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಅಸಿಡಿಟಿ)ದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಕಾಂಚ ನಾರದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಹೂಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿದಲ್ಲಿ ಕಾಂಚನಾರ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಂದಾರದ ಮೊಗ್ಗುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಮೊಗ್ಗುಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಒಣಗಿದ ಮೊಗ್ಗುಗಳ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಮೊಗ್ಗುಗಳ ಕಷಾಯ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಂಚನಾರ ಬೇರಿನ ಇಲ್ಲವೇ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಹಾವಿನ ವಿಷದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಂದಾರ ವಿಷಹಾರವಾಗಿ (Antidote) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಾಂಚನಾರದೊಂದಿಗೆ ಇತರ 8 ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗುಗ್ಗುಳದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆ **'ಕಾಂಚನಾರ ಗುಗ್ಗುಳು'** ಎಂಬ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಮೇಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ. ●



ತರಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯದ ರಾಯಭಾರಿ!

ತರಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ರಾಯಭಾರಿಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವಿದ್ದರೆ ಅದರ ರುಚಿ-ಸೊಗಸೇ ಬೇರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೂ, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಸೂಕ್ತ. ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆ, ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ.

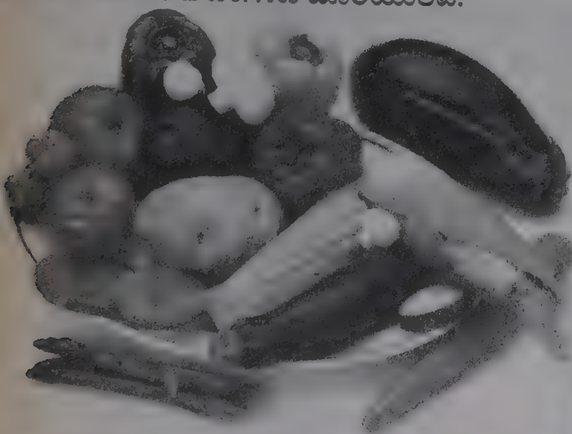
ತರಕಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಂಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ನಿಜ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಗುಣಗಳು ಸಹ ಇರುತ್ತವೆ.

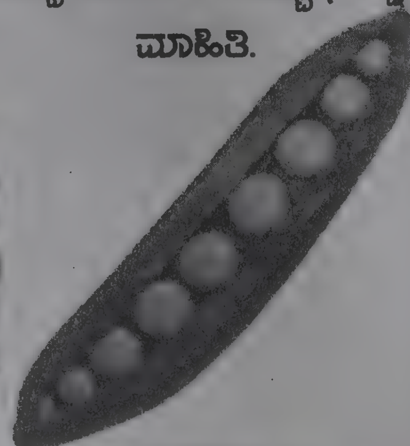
ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷಣೆಗೆ ತರಕಾರಿ - ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಾಂಸ, ೀರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಭಾವಹೀನಗೊಳಿಸಲು ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ತ್ಯವಶ್ಯಕ. ತರಕಾರಿಗಳು ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮಗೊಳಿ ಲು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ. ಇಷ್ಟೇ ಲ್ಲ, ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋ ಡ್ರೇಟ್, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟಿನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ ರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೂ ಅವು ಶರೀರದ ೀಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ತ್ಯವೂ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೂ ಸುಂದರಗೊಳಿಸಲು ಇವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ೀರಾವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಣ್ಣುಗಳ ಚುರುಕುತನಕ್ಕೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವೇ ರಣ.

ನಿಜಾಂಶಗಳು

ಮಾನವ ಶರೀರದ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಸಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಹತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರಸ್‌ನ ಅಗತ್ಯತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ತರಕಾರಿ ೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ದ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ೊರತಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಆಯೋಡಿನ್ ಹಾಗೂ ೋಡಿಯಂನಂತಹ ಘಟಕಗಳೂ ದೊರೆಯುತವೆ.





ಇವು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೂ ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇವುಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ತರಕಾರಿ-ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಮಹತ್ವ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ-ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಬಳಕೆ ಇತರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ 300 ಗ್ರಾಂ ತರಕಾರಿ (ಅದರಲ್ಲಿ 125 ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಂಶದ್ದು, ಇತರೆ 115 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ 70 ಗ್ರಾಂ ಬೇರಿನಂಶವುಳ್ಳದ್ದು ಇರಬೇಕು.) ಬೇಕು.

ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇರುಳುಗಣ್ಣು, ಮೂತ್ರಹರಳು ಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಮೊಡವೆ, ತ್ವಚೆ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

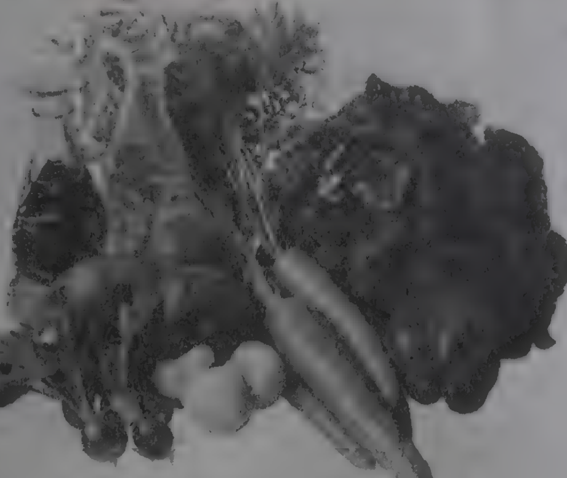
ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ'ಯನ್ನು 'ಥಯಾಮಿನ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಸಿವಾಗದೇ

ಇರುವುದು, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ 'ಬಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು 'ಬಿ' ವಿಟಾಮಿನ್‌ನ ಕಣಜವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ವಿತರಣೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಟಾಣಿಯ ಎಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಅದರ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಾಮಿನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗ, ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಒಸಡು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆಂತ್ಯ, ಪಾಲಕ್, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

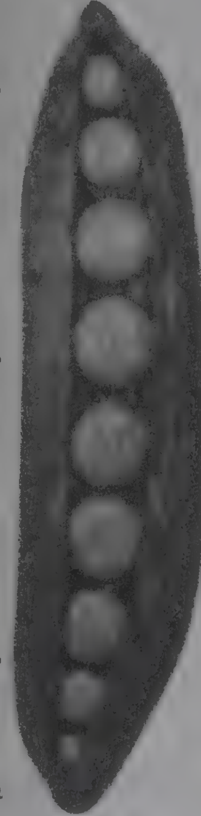
ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ', 'ಇ' ಹಾಗೂ 'ಜಿ' ಕೂಡ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಕೆಲಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳು (ಪಾಲಕ್, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮುಂ.) ನಮಗೆ ವಿಶೇಷ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಂಶ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೂಲಿಕೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು (ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸೆಲ್ಯುಲೋಜ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.





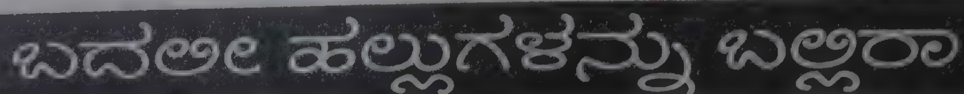
ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತವೆಯಾದರೆ, ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಇರುಳುಗಣ್ಣು, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೊ, ವಟಾಣಿ ಮುಂತಾದ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್ ಮೆಂತ್ಯದಂತಹ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಸಡು ಬಲಹೀನಗೊಂಡರೆ, ಹಸಿವು ಆಗದೇ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಟೊಮೆಟೊ, ಪಾಲಕ್, ಹೂಕೋಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸವತೇಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯಂತಹ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕು.



ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡ ಹೋಗುವ ಉಪಾಯ

- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ತರಕಾರಿ ಕುದಿಸಲು ಬಳಸಿದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ನೀರನ್ನು ಎಸೆಯಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಖನಿಜ-ಲವಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.
- ತೀವ್ರ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ಕುದಿಸಬೇಡಿ. ಉರಿ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಅಂಶ ಅಂದರೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಕುದಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತುಸು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಕುದಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಸಲ ಕುದಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅಳಿದುಳಿದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿಮಾಡದೇ ಬಳಸುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಉತ್ತಮ ಸ್ವಾದ, ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಂಚೆ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದ, ಬಣ್ಣ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಇರುತ್ತವೆ.
- ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಬಾರದು. ಇವು ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊಲದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಪೇಟೆಯಿಂದ ತಂದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಬಾಡುವುದರಿಂದ, ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಇಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ನೊಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ, ಶುಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತೊಳೆದ ಬಳಿಕವೇ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತೊಳೆಯಬಾರದು.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನೆನೆಯಿಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತರಕಾರಿಯ ಮೇಲಿನ ಧೂಳು ತೊಳೆದು ಹೋಗಲು ಅದನ್ನು ಕುದಿಸುವ ಕೆಲನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು.
- ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವಿಕೆ, ಸೋಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಅದರ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ✦


ಡಾ॥ ರವಿ ಎಸ್. ಕಮತಗಿ

ಬದಲೀ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲಿರಾ

ಬಾಯಿ ದೇಹದ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವೇ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ. ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಂದರ, ಸಧೃಡ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಾವು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಯಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂದೇನು? ಎಂದು ಧುತ್ತೆಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳು

* ದಂತಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗುವುದು, ದಂತಕುಳಿ.
* ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳು, ಪೆರಿಯೊಡೊಂಟೈಟಿಸ್, ಪಯೋರಿಯಾ
* ಆಕಸ್ಮಿಕ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು, ಪೆಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳು.
* ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
* ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಇರದಿರುವುದು.
* ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವಿಫಲವಾದಾಗ.
* ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದರೂ ಬೀಳದಿದ್ದಾಗ

ಹಲ್ಲುನೋವು ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ನೋವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಕೆಲವರು ಆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತೆಗೆಸಿದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲೀ ಹಲ್ಲು ಕೂಡ್ರಿಸಬಹುದೆ? ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಓದಿ ನೋಡಿ.

ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು:

* ಹಲ್ಲು ಕಳೆದು ಹೋದ ಭಾಗದಿಂದ ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಪಚನ, ನಿಶಕ್ತಿ.
* ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲಾಗದ ಮಾತುಗಳು.
* ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಂತೆ ನೀರಿಗೆಗಳು, ತುಟಿ, ಗಲ್ಲಗಳು ಜೋತು ಬೀಳುವುದು.
* ಸುತ್ತಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಖಾಲಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ವಾಲುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಾಗುವುದು.
* ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಮೃದು ಆಹಾರ.
* ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಸಿತ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವೊಂದೆ, **ಹಲ್ಲುಗಳ ಮರು ಜೋಡಣೆ** (Artificial Teeth Replacement).

ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು

1. ಅಸ್ಥಿರ ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿ (Removable Partial Denture)
2. ಸ್ಥಿರ ಕೃತಕ ಪಂಕ್ತಿ (Crown and Bridge)
3. ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿರ ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿ (Dental Impalnt)

ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಾಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರು, ರೋಗಿಯ ಉದ್ದೇಶ, ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಳ, ಸುತ್ತಲಿನ ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ದೇಹಸ್ಥಿತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

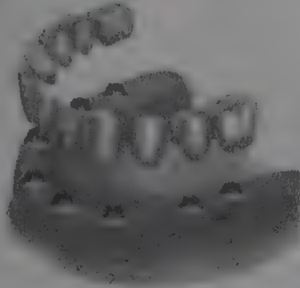
1. ಅಸ್ಥಿರ ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿ (ರಿಮೂವೇಬಲ್ ಪಾರ್ಶಿಯಲ್ ಡೆಂಚರ್):

ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೀರ ಅಗ್ಗವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿವೆ. ಈ ತರಹದ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯು ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ತೆಗೆದು, ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವಾಗ, ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಯ ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಈ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿವೆ. ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಲ್ಲು ಇರದೆ ಇರುವಾಗ ಕೂಡ ಇವನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ (ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಡೆಂಚರ್)

2. ಸ್ಥಿರ ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿ (ಕ್ರೌನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಬ್ರಿಡ್ಜ್) :

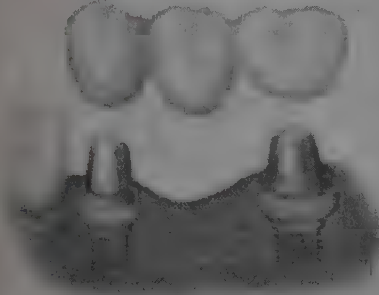
ಈ ತರಹದ ಮರು ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಕ - ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಆಧಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸತ್ವಯುತ ದ್ರಾವಣ (ಲುಟಿಂಗ್ ಸಿಮೆಂಟ್)ದಿಂದ ಲಗತ್ತಿಸುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಯಂ ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ತೆಗೆಯುವ, ತೊಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿರದೆ ಮೊದಲಿನ ಹಲ್ಲಿನಂತೆ ಇವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ದೃಢವಾದ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂಟೆಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಕ್ರೌನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಒಳಪಟ್ಟು, ನಿಯಮಿತ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನಿಯತಕಾಲಕ್ಕೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಡೆಂಟಲ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್



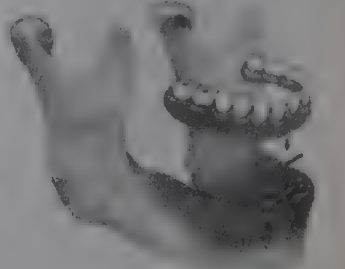
ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹೋಲುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜಡ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾದ ಕೃತಕ ದಂತವನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಡೆಂಟಲ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್.

ಸೂಕ್ತ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಜಡ ವಸ್ತುವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾದಾಗ ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಲೋಹವನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ದಂತ ವಸ್ತುವನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರಿಗೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಿಗೆ, ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಹಲ್ಲು ಕಳಚಿಬಿದ್ದಾಗ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿ, ಮುಖದ ಅಂದ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಅನೇಕ ದಶಕಗಳಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದುಬಂದಿದೆ. ದಂತ ವಿಜ್ಞಾನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹೋಲುವ ಕೃತಕ ದಂತವನ್ನು ಮರು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ, ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಗ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.



ಕೃತಕ ದಂತಗಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ರವಿ ಹಲ್ಲಿನ ದವಾಖಾನೆ, ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ,
ಮಹಾಲಿಂಗಪುರ - 587 312.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 18

● ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

1. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಅಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು?
2. ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು?
3. ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಪರಿಚಯಿಸಿದವರಾರು?
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾದವು?
5. ಪ್ಲಾಸೆಂಟ ಎಂದರೇನು?
6. ಹೈಡ್ರಾಮ್ನಿಯಾಸ್ (Hydramnios) ಎಂದರೇನು?
7. ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನೂ, ಅತಿಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವುದು?
8. ಮೊಣಕೈ ಎಲುಬುಗಳು ಯಾವುವು?
9. ಲ್ಯೂಕೋಸೈಟ್‌ಗಳೆಂದರೇನು?
10. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮ ಸಡಿಲಗೊಂಡು, ಎಳೆದರೆ ದೀರ್ಘಾಂತರ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳು ಸಹಜವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ?
11. ಕವಸಾಕಿ (kawasaki) ರೋಗವೆಂದರೇನು?
12. ಡಿಸ್‌ಮೆನೋರಿಯ (Dysmenorrhoea) ಎಂದರೇನು?
13. ಮಿದುಳು ಸರಾಸರಿ ಎಷ್ಟು ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ?
14. ಗೆಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸೀಲ್ ಎಂದರೇನು?
15. ಅಲರ್ಜಿ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಮೊದಲು ಬಳಸಿದವರಾರು?
16. ಡೀಮೋಗ್ರಫಿ (Demography) ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
2. ಡಿಸೆಂಬರ್ 9, 1995ರಲ್ಲಿ.
3. ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಸೈನಿಕ ಪಡೆಯ ವೈದ್ಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಡಾ. ಡೊಮಿನಿಕ್ ಜಿನ್‌ಲಾಯರ್.
4. 1987.
5. ಮಾಸು. ಇದು, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ಶಿಶುವಿಗೂ ತಾಯಿಗೂ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಹಾರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ಗರ್ಭಚೀಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ.
7. ಗರ್ಭಕಂಠದ (Cervix) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
8. ರೇಡಿಯಸ್, ಅಲ್ನ.
9. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು.
10. ಎಲರ್ಸ್ ಡಾನ್ಲೋಸ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ. ಇದೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಕ ಅಂಗಾಂಶ ತೊಂದರೆ, ಕೊಲ್ಲಾಜೆನ್ ಅಂಗಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
11. ಕಿರೀಟಧಮನಿ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ; ಜ್ವರ, ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಡರುವಿಕೆ, ಒಣಗಿದ ತುಟಿಗಳು, ಕೈಬೆರಳುಗಳು ತುದಿ ಚರ್ಮಸುಲಿತ ಇತ್ಯಾದಿ.
12. ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆ.
13. 1.4 ಕೆ.ಜಿ.
14. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾಲಿನ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಗಡ್ಡೆ.
15. ವಾನ್ ಪಿರ್‌ಕ್ವೆಟ್.
16. ಜನಾಂಗಸ್ಥಿತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ: ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರ.

●

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಚಿ॥ ಅಶೋಕ

ರೋಮಾಂಚಕ ನೈಜ ಘಟನೆ

ರಾಬರ್ಟ್ ಪ್ರಕರಣ

ಕುಸಿದ ಹೃದಯಕ್ಕೊಂದು ಕಸಿ!

ಪುಟ್ಟ ಶಿಶುವೊಂದು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಆ ಮಗುವಿನ ಆಯಸ್ಸು ಎರಡು ದಿನವೋ, ಎರಡು ವಾರವೊ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬಾರದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಬದಲೀ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತೆ? ಮಗು ಬದುಕಿತೆ? ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿತೆ? ಓದಿ ಈ ರೋಮಾಂಚಕ ಸತ್ಯಕಥೆಯನ್ನು.

ಕಳೆದ ಚಳಿಗಾಲವಿಡಿ ಲ್ಯೂಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾರಿಸ್ ಸ್ಟೋನ್ ತಮ್ಮ ಬರಲಿರುವ ಹೊಸ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಕೋಣೆಯೊಂದನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು. ಕಣ್ಣಿನ ಸೆಳೆಯುವ ಹಸಿರು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಕೋಣೆ ತುಂಬ ಹಾಸಿದ್ದರು. ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಟೇಡಿಬೀಅರ್ ಚಿತ್ರವಿರುವ ವಾಲ್‌ಪೇಪರ್ ಸಹ ಅಂಟಿಸಿದ್ದರು. ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ನೀಲಿ ಪರದೆ ಹಾಕಬೇಕೊ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಪರದೆ ಹಾಕಬೇಕೊ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವರು ಮಗು ಬರುವವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಿದ್ದರು. ಮೊದಲಿನವರಿಬ್ಬರು ಪುತ್ರಿಯರು, ಈ ಸಲ ಗಂಡೇ ಜನಿಸುತ್ತದೆಂದು ಅವರು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಾರಿಸ್‌ನಂತೂ 'ನಾನೂ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಹೀಗೆ ಆಡುತ್ತೇನೆ, ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಈಗಲೇ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕತೊಡಗಿದ್ದ, ವರ್ಣಿಸತೊಡಗಿದ್ದ.

ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಮಾರಿಸ್‌ಗೆ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣ ನೀಡಿ ಲೇಆಫ್ ನೀಡಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಬಿಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೊರಟಿತ್ತು. ಲ್ಯೂಸಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆಂದು ಸೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬಾಬಾಸೂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ್ದಳು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಆಕೆಯ ಗೆಳತಿ "ಈ ಸಲವೂ ನಿನಗೆ ಹೆಣ್ಣೇ ಜನಿಸುತ್ತದೆ ನೀನು ಕೊಂಡ ಬಟ್ಟೆಗಳೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಕ್ಕಿದ್ದಳು.

ಒಂದು ದಿನ ಲ್ಯೂಸಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಸವವೇದನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಆಕೆಯ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಸಮಯವಿತ್ತು. ಅದಾದ 12 ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೀಪದ 'ರೆಡ್‌ಡೀಯರ್' ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ 6 ಪೌಂಡ್ 12 ಔನ್ಸಿನ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿದಳು. ಗಂಡ ಮಾರಿಸ್ ಆಗ ಆಕೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ. ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಆತ

'ಥ್ಯಾಂಕ್ಯೂ ಲ್ಯೂಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಆಕೆಯ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟ. ಆಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಗವಚಿಕೊಂಡು ಸಂತಸಪಟ್ಟಳಲ್ಲದೆ, ಮಗು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರ ಇರಬಲ್ಲುದೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ನಂಬಲೂ ಸಹ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಲು ನರ್ಸರಿಗೆ ಹೋದಳು. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಗುವನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊರಗೊರ ಸದ್ದು ಕೇಳಿತು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಭೀತಿ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾಳೆ ಸಮೀಪದ ಎಡ್‌ಮಾಂಟನ್ ನಗರದ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ'' ಎಂದರು.

ಮರುದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಲ್ಯೂಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾರಿಸ್ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರನನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೆ ಬಹಳೇ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಮಗು ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಚಲನ-ವಲನವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಎಡ್‌ಮಾಂಟನ್ ಅಲ್‌ಬರ್ಟ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್. ಅಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಕೋಣೆಗೆ ಲ್ಯೂಸಿ-ಮಾರ್ಟಿನ್‌ರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು 'ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು ಅದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸತೊಡಗಿದರು.

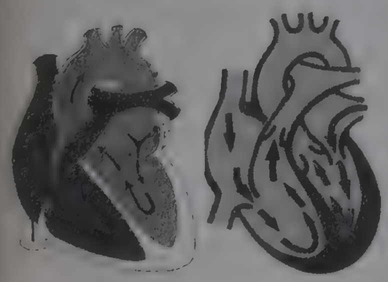
ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು 'ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ. ಅದರ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದನ ಕಾರ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯ ಒಂದು ಧಮನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲ ದಿವಸಗಳ ಬಳಿಕ ಆ ಮಾರ್ಗವೂ ನಿಂತುಹೋಗಲಿದೆ'' ಎಂದರು.

ವೈದ್ಯರು ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾ 'ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ?' ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

ಆಗ ಆ ವೈದ್ಯೆ ಎರಡು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡರು. ಮೊದಲು ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ **'ಆರಾಮದಾಯಕ'** ಎಂದು ಬರೆದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಆ ವೈದ್ಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಆ ವೈದ್ಯೆ, "ನೋಡಿ, ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ಎಷ್ಟು ದಿನ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದಿನ ಆರಾಮದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಆತ ನಿಧನ ಹೊಂದುವವರೆಗೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. 'ನಿಧನ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಲೂಸಿ-ಮಾರಿಸ್ ಬಿಕ್ಕಿ-ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳತೊಡಗಿದರು. ಇತರ ವೈದ್ಯರು ಅವರನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು.

ಈಗ ಆ ವೈದ್ಯೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನನ್ನು ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಗಿರಿಸಿ, ಎರಡನೆ ಬಾರಿಗೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು **'ನಾರ್‌ವುಡ್ ಪದ್ಧತಿ'** ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾ "ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಏನೂ ಹೇಳಲಾಗದು.''



ನಂತರ ಮೂರನೆ ಬಾರಿಗೆ **"ಬದಲೀ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ"** ಎಂದು ಬರೆದರು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಷ್ಟೇ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಖರ್ಚೂ ಕೂಡಾ ಭಾರೀ ಹೆಚ್ಚು, ಭಯಂಕರ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ 'ಆರಾಮದಾಯಕ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಕಡೆಯೇ ಬಾಣ ಚಿಹ್ನೆ ತೋರಿಸಿ ಇದೇ ಉತ್ತಮ, "ನಾಳೆ ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು'' ಎಂದರು.



"ಆತ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ದಿವಸ ಬದುಕಬಹುದು?''

"ಎರಡು ದಿವಸ ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ವಾರ ಕೂಡಾ'' ವೈದ್ಯೆ ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಹೊರಟುಹೋದರು.

ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಜನ್ಮವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಆಕೆ ಈ ಮುಂಚೆ ಯಾರ‍್ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಳೋ ಈಗ ಅವರಿಗೆಲ್ಲ "ಆತ ಇನ್ನು ಕೆಲದಿನ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುತ್ತಾನೆ'' ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಉದ್ಭವಿಸಿತು. ಊರಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗುವ ಕುರಿತಂತೆ ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸತೊಡಗಿದರು. ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಾಲ್‌ಪೇಪರ್ ಅಂಟಿಸಲು ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಬೇಕೆ? ಎಂದೂ ಅವರು ಆಗ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಅವರು 'ಇಬ್ಬರು ಪುತ್ರಿಯರಿದ್ದಾರೆ ಸಾಕು' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅವರ ವಿಚಾರ ಸರಣಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಿತು.

ಈಗ ಅವರು ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಶವಯಾತ್ರೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಸೋದು? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದರು. ಆಗ ಮಾರಿಸ್‌ಗೆ ಅಳು ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆ ಕೂಡಾ ಆಯಿತು.

ಆಕೆ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು

"ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಗಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸೋಣವೇನು?''

ಆತ ಕತ್ತು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಲೇ 'ಬೇಡ' ಅಂದ. ಗ್ರೀನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಗ್ರಾಮದತ್ತ ಅವರ ಪ್ರವಾಸ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಆ ಊರು ಒಂದು ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಇದೆ.

✦ ✦ ✦

ಲ್ಯೂಸಿ, ಏಕೈಕ ಪುತ್ರಿ. ಆಕೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗ ಆಕೆಯ ತಾಯಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಮೋಟಾರೊಂದರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮಶಾನದ ಸಮೀಪ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾರಿಸ್ ಮಾತ್ರ ಜರ್ಮನ್ ಕುಟುಂಬವೊಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ. ಊರಿನ ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆತನ ಐದು ಎಕರೆ ಜಮೀನು ಕೂಡ ಇತ್ತು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಲ್ಯೂಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾರಿಸ್ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಪರಿಚಿತರು. ಆದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವರು. ಆತ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಟಗಾರ.

ಲೂಸಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವಳು. 20ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆಯೇ ಆಕೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಳು. ಲೂಸಿಗೆ (ಪುತ್ರಿ ಎರಡು ವಾರದವಳಿದ್ದಾಗ) ಮಾರಿಸ್ ಒಂದು ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದ. ಅಂದು ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಅವರು ಮದುವೆಯಾದರು. ವಿವಾಹ ಸ್ವಾಗತ ಸಮಾರಂಭದ ಬಿಲ್ ಕೊಡಲು ಅವರು ಸ್ನೋ

ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮಾರಿದ್ದರು.

ಆಕೆ ಎರಡನೆ ಬಾರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಸ್ಟೀರಿಯೋ ಹಾಗೂ ರೆಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಿಲ್ ಚುಕ್ತಾ ಮಾಡಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಈಗ ಮಾತ್ರ ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಣ ಹೊಂದಿಸಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆಕೆ ರಾಬರ್ಟ್‌ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಬೇಕೆಂದು ಮೊದಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಳು. ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಮಕಾರ, ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿದರೆ ಆತನ ಸಾವಿನ ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭೀತಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಂಟನೇಯ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಆಕೆ ರಾಬರ್ಟ್ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು.

ಒಂದು ಸಲ ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ರಾಬರ್ಟ್ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಿತರನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಸಾವಿಗೆ ಮುನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಎಂದು ಲ್ಯೂಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು.

ಸ್ಟೋನ್‌ನ ಬಂಗ್ಲೆ ನಿತ್ಯವೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರತೊಡಗಿತು. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪರಿಚಿತರು ಆತನ ಮನೆಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಕೇಕ್‌ಗಳನ್ನು, ಆಟಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈವರೆಗೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆಗಳು ಬಂದಿದ್ದವೆಂದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಬರ್ಟ್ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಹುತೇಕ ತನ್ನ ತಾಯಿ- ತಂದೆಯ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ.

ಲ್ಯೂಸಿ ಮಂತ್ರ ಗುನಗುನಿಸಿದಂತೆ ಆಗಾಗ ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 'ನನ್ನ ತುಂಟ ರಾಬರ್ಟ್' ಎಂದು ಉಸುರುತ್ತಿ ದ್ದಳು. ಆತನನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಆಕೆಯ ಒಂದು ಕೈ ಸದಾ ಆತನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೃದಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು.

ಇಬ್ಬರೂ ಪುತ್ರಿಯರು ರಾಬರ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಗೆಲುವಿನಿಂದ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಲ್ಯೂಸಿಯ ಹೃದಯ ತುಂಬಿಬರುತಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರೂ ಪುತ್ರಿಯರಿಗೆ ಆಕೆ 'ಆತ ಶೀಘ್ರವೇ ಅಜ್ಜಿಯ ಬಳಿ ವಾಸಿಸಲು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿದ್ದಾನೆ. ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಆತ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ.' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎರಡು ವರ್ಷದ ಕೆವಿನ್‌ಗೆ ತಾಯಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಮೆಲಿನ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಳು.



ಲ್ಯೂಸಿ ಓರ್ವ ಗೆಳತಿಗೆ ಹೇಳಿ ಐದು ಜನರ ಫೋಟೋ ಕೂಡ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಇಂದು ಐದು ಜನ ಇದ್ದವರು ನಾಳೆ ನಾಲ್ಕು ಆದರೆ... ಹಾಗೂ ಆತನ ನೆನಪು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು. ಕೆವಿನ್, ಮೆಲಿನ್ ಫೋಟೋದಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾರಿಸ್‌ನ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಲ್ಯೂಸಿ ಮಾತ್ರ ವಿಷಣ್ಣಳಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದಳು.

✦ ✦ ✦

ರಾಬರ್ಟ ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಾರ್ಮಲ್‌ನಾಗಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆತನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆತನ ಮೈಯೆಲ್ಲ ನೀಲಿಯಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾದಾಗ ಲ್ಯೂಸಿಯ ಹೃದಯ ಧಡ್‌ಧಡ್ ಎಂದು ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತಿತ್ತು. ಇದು ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಕೊನೆಗಾಲವಾಗಿರಬಹುದೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ರಾಬರ್ಟನನ್ನು ಮಲಗಿಸಿದ್ದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಾರಿಸ್‌ನ ಬಳಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಆಕೆ ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆತ ತೀರಿಹೋದರೆ ಮೊದಲು ಮಾರಿಸ್‌ಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ. ತನಗೆ ಮೊದಲು ಗೊತ್ತಾದರೆ ದುಃಖ ಸಹಿಸು ವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಆಕೆಯ ನಿಲುವಾಗಿತ್ತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲೂಸಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಆಕೆಗೆ ರಾಬರ್ಟ್ ಸತ್ತಂತೆ ಕನಸು ಕಂಡು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ಆಕೆ ಮಾರಿಸ್‌ನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ 'ರಾಬರ್ಟ್ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಇಲ್ಲವೋ ನೋಡು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಮಾರಿಸ್ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ರಾಬರ್ಟ್‌ನತ್ತ ನೋಡಿ 'ಹೌದು, ಆತ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳದ ಆಕೆ 'ಆತನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೈ ತಗುಲಿಸು. ನನಗೆ ಆತನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಆಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ!' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು.

ರಾತ್ರಿ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲ್‌ನ್ನು ಮಾರಿಸ್ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು ರಾಬರ್ಟ್‌ಗೆ ಕುಡಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. 'ನಾನು ಆತನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿ ತಗುಲಿಸಿದಾಗಲೇ ಆತ ಮೃತಪಟ್ಟರೆ...' ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಭೀತಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಲ್ಯೂಸಿಗೆ ಒಂದು ಸಂದೇಹ ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. 'ಆತ ಹೋದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು?' ಎಂದು ಆಕೆ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಕೇಳಿದಳು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಕೆಗೆ 'ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾಬರ್ಟ್ ರಾತ್ರಿಯೇ ಮೃತಪಟ್ಟನೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಿದರೆ ಮುಂಜಾನೆಯವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬ್ಲಾಂಕೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಕೊಂಡು ನನ್ನ ಬಳಿ ತನ್ನಿರಿ. ನಾನು ಆತ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಮೇಲೆ ನೀವು ಶವಯಾತ್ರೆಗೆಂದು ಆತನ ದೇಹ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.''

ಫೋನ್ ರಿಸೀವರ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಆಕೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಾಡತೊಡಗಿದವು. "...ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಆತನನ್ನು ತೊಡೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೊ ಅಥವಾ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು?''

✦ ✦ ✦

ಲ್ಯೂಸಿ ಮಾರಿಸ್‌ರಿಗೆ ದಿನಗಳು ಬಹುಬೇಗನೇ ಸರಿದು ಹೋದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಮ್ಮೆ ಇಬ್ಬರೂ ರಾಬರ್ಟನನ್ನು ಬೇಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಶವಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೂಡ್ ಇದ್ದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಹಾಡುಹೇಳಿ ರಂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರಾದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಆತನಿಗಾಗಿ ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಶೋಧಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೇಗೋ ಏನೋ? ಅವರಂತೂ ಆತನ ಶವಯಾತ್ರೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಯೇ ನೆರವೇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗ್ರೀನ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನ ಸ್ಮಶಾನಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶಸ್ತ ಜಾಗವನ್ನು ಅವರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ್ದರು. ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ತಮ್ಮನ್ನೂ ಹೂಳಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವಷ್ಟು ಭರ್ಜರಿ ಸ್ಥಳ ಅಲ್ಲಿತ್ತು.

ರಾಬರ್ಟ್‌ನಿಗೆ ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ಯಾವ ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕಬೇಕು? ಅದನ್ನೂ ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರು. ತಾಯಿ ಹೆಣೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಸೂಟ್ ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪವೂ

ಇತ್ತು, ಬೆಚ್ಚಗೂ ಇತ್ತು. ಅದೇ ಸೂಟನ್ನು ಆತನಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು, ಆತನ ಕೊನೆಯ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಆಕೆಯ ಮನದಾಸೆಯಾಗಿತ್ತು.

✦ ✦ ✦

ಅದೊಂದು ಮುಂಜಾನೆ... ಲೂಸಿಗೆ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ತಾನು ರೇಡಿಯೋ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬದಲೀ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿದ ಸುದ್ದಿ ಆಲಿಸಿದ್ದು ನೆನಪಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಆಕೆ, ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ದೂರವಾಣಿ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ 'ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಿತೆಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅಂತಹ ಮೂರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ದೂರವಾಣಿ ಕ್ರಮಾಂಕಗಳನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದರು.

ಲೂಸಿ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಕ್ರಮಾಂಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ನಂತರದ ನಂಬರಿಗೆ ಫೋನ್ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಲೋಮಾಲಿಂಡಾ ಗ್ರಾಮದ ಜಾಶ್ ಹಾಫಕಿನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೃದಯ ಕಸಿ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿ ಲೂಸಿಗೆ ವಿವರಿಸತೊಡಗಿದರು. "ಡಾ॥ ಬೆಲಿ ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು 1985ರಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಯಶ ದೊರಕಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳೇ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದೆಂದರೆ - ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯ ದಾನಿಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ದಾನಿಗಳ ದಾರಿ ಕಾಯುವುದರಲ್ಲೇ ಮೃತಪಟ್ಟಿವೆ. ನೀವು ಹೃದಯ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು ಖಚಿತವೇ ಆದಲ್ಲಿ ರಾಬರ್ಟ್‌ನನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕು. ಆ ಔಷದಿಯಿಂದಾಗಿ ಆತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೆರವೇರಿಸುವವರೆಗಾದರೂ ಬದುಕ ಬಹುದು" ಎಂದರು.

ನಂತರ ಲೂಸಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ರೆಡ್‌ಡಿಯರ್ ಹಾಗೂ ಎಡ್ ಮಾಂಟನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಳು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಔಷಧಿ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳವರು ಹೇಳಿ 'ನೀವು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ' ಎಂದರು.

ಅವರಿಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಆತ ಬದುಕುತ್ತಾನೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಆತನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿ ಆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವವರೆಗೆ ಆತ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ.... ಎಂಬ ಆ ಭೀತಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗಿತು.

ಲ್ಯೂಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಡ್‌ಮಾಂಟನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಳು. ಮೊದಮೊದಲು ಆಕೆಯ ಫೋನ್ ಕರೆಗೆ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಯಾರೊಬ್ಬರು ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಮನಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಫೋನ್ ಬಂದ್ ಮಾಡದೇ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಳು.



"ನಾನು ನನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಕಂದನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆತನಿಗೆ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ್ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆತ ಬದಲೀ ಹೃದಯ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಅರ್ಧತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆತನಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಬೆಡ್ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಳು.

ಲ್ಯೂಸಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವರು ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಈಗ ಮಾರಿಸ್ ಹಾಗೂ ಲ್ಯೂಸಿ ರಾಬರ್ಟ್‌ಗಾಗಿ ಹೊಸ ಹೃದಯ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ದೊರೆತೀತೆ ಎಂದು ಕಾತುರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಮೀಪವೇ ಒಂದು ಮೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮಾರಿಸ್ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ಫೋನ್‌ನ ಒಂದು ಬೀಪರ್ ಸತತ ತನ್ನ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಹೃದಯ ದಾನಿಗಳ ಫೋನ್ ಆದರೂ ಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ರಾಬರ್ಟ್ ಹೋದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಶವಾದರೂ ಬರಬಹುದು ಎಂದು.

ಅತ್ತ ರಾಬರ್ಟನ ಸೋತುಹೋದ, ಅಶಕ್ತ, ನಿತ್ರಾಣ ಶರೀರ ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ನಳಿಗೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಆತನ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆಗೆ... ಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಕೈಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದ ನಳಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ರೊಸ್ಟಾ ಗ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ್ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ನಳಿಗೆಯಿಂದ ಆತನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆತನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಅನೇಕ ನಳಿಗೆಗಳು ಆತನ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ ಗಮನಿಸುವ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದ ನಳಿಗೆಯಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆತನ ದೇಹದ ಆ ನೀಲಿ ವರ್ಣ ಈಗ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು. 'ಆತನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಬ್ಲಾಂಕೇಟ್ ಮೇಲೆಯೇ ಮಲಗಿಸಿ. ನೀಲಿ ಬ್ಲಾಂಕೇಟ್ ಮೇಲೆ ಆತ ಶವದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಲ್ಯೂಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಆತನನ್ನು ತನ್ನ ಬಳಿ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತೊ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈಗಂತೂ ಪುಟ್ಟ ರಾಬರ್ಟನಿಗೆ ನಗುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ - ಅಳುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ಉಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಸಲ ಆತ ತನ್ನ ಕಡೆ ನೋಡಿದಾಗ 'ಆತನ ನೋಟದಲ್ಲಿನ ಗಾಢ ಶುಷ್ಕತೆ ಅವಳಿಗೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. 'ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೇ ಮಾರಿಸ್?' ಎಂದು ಒಂದು ಸಲ ಆಕೆ ಗಂಡನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಮಾರಿಸ್ ಅಷ್ಟೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ "ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ.

ಲೂಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾರಿಸ್, ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಹೃದಯ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತ್ತ ಊರಿನ ಜನ ಇವರ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಹಣ ಕೂಡಿಸ ತೊಡಗಿದರು. ಇನ್ಶೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಅವರಿಗೆ 1,00,000 ಡಾಲರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಶುಲ್ಕ ಪಾವತಿ ಮಾಡಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯದ ಖರ್ಚನ್ನು ಲೂಸಿ-ಮಾರಿಸ್‌ರೇ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವರ ಗ್ರೀನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಗ್ರಾಮ ಬಹಳೇ ಚಿಕ್ಕದು. ಅಲ್ಲಿನ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಡಿರೆಕ್ಟರಿ ಕೇವಲ 4 ಪುಟಗಳದ್ದು. ಲ್ಯೂಸಿ- ಮಾರಿಸ್ ಆ ಗ್ರಾಮದ ಖ್ಯಾತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು. ಮಾರಿಸ್ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಸ್ ಬಾಲ್ ಟೀಮಿನ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದನಾದರೆ, ಲೂಸಿ ಆ ಗ್ರಾಮದ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಇಡೀ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮನೆ ವಾತಾವರಣ ಇದ್ದಂತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನದಂದು ಆಟ, ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಓರ್ವ 'ನಗರ ಸುಂದರಿ'ಯನ್ನು ಆಗ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಂಜು ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಸ್ನೋಮ್ಯಾನ್‌ನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ರಾಬರ್ಟ್ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ವರ್ಷ 13 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಶಿಕಾರಿಯ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದ. ಆ ಬಳಿಕ ಹೀಗೆಯೇ ಓರ್ವ ಬಾಲಕ ನೀರಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದ. ಆಗ ನಾಗರಿಕರು ಇನ್ನೆಂದೂ ಈ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಲೇಕೂಡದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ನೆರವಿಗಾಗಿ 'ದೇಣಿಗೆ ಡಬ್ಬಿಗಳು' ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರತೊಡಗಿದವು. 'ರಾಬರ್ಟ್‌ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ' ಎಂಬ ಫಲಕಗಳು ಕಂಡುಬರ ತೊಡಗಿದವು.



ಗ್ರೀನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಬೇಕರಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ತಿಂಡಿಯ ಮಾರಾಟದಿಂದ 755 ಡಾಲರ್ ಜಮಾ ಆದವು. ಪ್ಯಾನ್‌ಕೇಕ್ ಉಪಹಾರದ ಮಾರಾಟದಿಂದ 600 ಡಾಲರ್ ಜಮಾ ಆದವು. ಆಟಿಗೆಗಳ ಮಾರಾಟದಿಂದ 750 ಡಾಲರ್ ಜಮಾ ಆಗಿದ್ದವು. 'ರಾಬರ್ಟ್ ಸ್ನೋಬಾಲ್ ರೇಸ್'ನಿಂದ 1000 ಡಾಲರ್ ಜಮಾ ಆದವು. ಮಾರಿಸ್‌ನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿನ ನೌಕರರು 600 ಡಾಲರ್ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 25,000 ಡಾಲರ್ ಜಮಾ ಆದವು.

ಒಂದು ದಿನ ಮಾರಿಸ್ ತನ್ನ ಹೊಟೇಲ್‌ನ ಲಿಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಆತನ ಬೀಪರ್ ಬಾರಿಸತೊಡಗಿತು. ಓರ್ವ ನರ್ಸ್ ಆತನಿಗೆ 'ನೀವು ತಕ್ಷಣ ಬನ್ನಿ' ಎಂದು ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದಳು.

ರಾಬರ್ಟನ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕೆಲಹೊತ್ತು ನಿಂತಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಆತ ಜೀವಂತ ಇದ್ದಾನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯದಾಗಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಆತನಿಗೆ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಹಾಗೂ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರ್ (ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಯಂತ್ರ) ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ನರ್ಸ್ ಆತನ ಕಾಲನ್ನು ತುರಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

"ವಿಚಿತ್ರ ಮಗು! ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಕಚಗುಳಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಸ್ಥಳೀಯ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ತೆರನಾದ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಲ್ಯೂಸಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ರೋದಿಸತೊಡಗಿದಳು. "ನನಗಿನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆತನನ್ನು ನೋಡಲು ನಾನು ಬರಲಾರೆ ಮಾರಿಸ್, ನೀನು ಬೇಕಾದರೆ ಹೋಗು. ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ." ಮಾರಿಸ್ ಆಕೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಲು ಬಹಳೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟ. ಆದರೆ ಆತನ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಆಕೆ ಮನಸ್ಸು ಪಾಲಿಸಲಿಲ್ಲ. "ನನ್ನನ್ನು ಮಾರ್ಕೇಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡು, ನನಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ" ಎಂದಳು.

ಇಬ್ಬರೂ ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟರು. ಕೊನೆಗೆ ಲ್ಯೂಸಿಯೇ 'ನಾನು ಕೊನೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಆತನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅದೂ ಸಹ 'ಗುಡ್‌ಬೈ' ಎಂದು ಹೇಳಲು.

ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ಅವರು ನಿಯಮದಂತೆ ಬಿಳಿಗೌನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರು, ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಕಾಟ್ ಬಳಿ ಬಂದರು.

ಬದಲೀ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿ ನಗುತ್ತಲೇ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಬಂದು 'ನೀವು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಮಾನ ಹತ್ತಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಾ ತಾನೆ?'

ಲ್ಯೂಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾರಿಸ್ ಸಂತಸದಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೋ ಎಂದು ಅರಚಿ "ಇದು ನಿಜವೇ?"

'ಹೌದು', ರಾಬರ್ಟ್‌ಗಾಗಿ ಹೃದಯ ದಾನಿಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ದೊರೆಯಲಿದೆ."

✦ ✦ ✦

ಇತ್ತ ರಾಬರ್ಟ್‌ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದ ವಿಮಾನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಲೋಮಾಲಿಂಡಾಗೆ ಒಯ್ಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತಾದರೆ, ಅತ್ತ ಹೃದಯ ಕಸಿ ತಜ್ಞರು ಹೃದಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದ್ದರು. ಲ್ಯೂಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾರಿಸ್ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರ ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾಗೆ ಹೋದರು. ಇವರು ಅಲ್ಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ರಾಬರ್ಟ್‌ನನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಮೇಲಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಲೂಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಲ್ಲಿ ಧಾವಿಸಿ ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ಕಾಲಿನ ಪಾದಕ್ಕೆ ಚುಂಬಿಸಿದಳು. ಅದೊಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ನಳಿಗೆ ಹಾಕದ ಖಾಲಿ ಜಾಗವಾಗಿತ್ತು.

ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಪ್ರಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ಆತನ ತ್ವಚೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು.

✦ ✦ ✦

ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ರಾಬರ್ಟ್‌ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಲ್ಯೂಸಿ-ಮಾರಿಸ್‌ರಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ಚಿಂತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಒಂದು, ಆತನ ದೇಹತೂಕ. ಈಗ ಎಂಟು ವಾರದವನಾಗಿದ್ದ ಆತ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಇದ್ದ ತೂಕ ಸಹ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೊಕ್ಕುಳದವರೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಹಾಕಿದ ಹೊಲಿಗೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಇಬ್ಭಾಗವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಆತನನ್ನು ಅಜೀವಪರ್ಯಂತ ಹೇಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟರು. ಆತನ ನಾಡಿ ನೋಡುವುದು, ಜ್ವರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆತನ ದೇಹ ಹೊಸ ಹೃದಯವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸದಂತಿರಲು ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್' ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತ ಇರುವುದು... ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ಹೊಸ ಹೃದಯ ಒಂದು ವೇಳೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಿದರು. ಮೂಗು ಸುರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ, ಹಸಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಮುಂ...

ಆತ ಎಂದಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸೀನತೊಡಗಿದರೆ ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

✦ ✦ ✦

ಐದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ಟೋನ್ ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ರಾಬರ್ಟ್‌ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಗ್ರೀನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಹೊರಗೆ ಹಸಿರು ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಮಿತ್ರರು, ಆತ್ಮೀಯರು ಕಿಕ್ಕಿರಿದು ಸೇರಿದ್ದರು. ಹೊರಗೆ ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರು ಪಟಾಕಿ - ಸಿಡಿಮದ್ದು ಹಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಗೆಳೆಯರು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ವಾಲ್‌ಪೇಪರ್ ಹಚ್ಚಿದ್ದರು. ತೋಟದಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಹೂ-ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದರು. ಈಗ ಅವು ಹೂವುಗಳಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಲ್ಯೂಸಿ-ಮಾರಿಸ್‌ರ ಇಬ್ಬರು ಪುತ್ರಿಯರು ಬಲು ಖುಷಿಯಿಂದಿದ್ದರು. ಐದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಅವರು ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಸಹೋದರರನನ್ನು ಕಂಡ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರಾಬರ್ಟ್‌ನನ್ನು ಹೃದಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.



ಲೂಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾರಿಸ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಮನೆಯವರ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಹೃದಯ ಇಂದು ತಮ್ಮ ಪುತ್ರನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಲ್ಯೂಸಿಗೆ ರಾಬರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಂದರ, ಕೆಂಪು ಕೂದಲಿನ ಹುಡುಗಿಯ ಪ್ರತಿಕೃತಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಆ ಹುಡುಗಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು, ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೋಮಾಲಿಂಡಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದಾನ ಮಾಡಿದ ಆ ಬಾಲಕಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಈ ಜೀವಂತ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಹಕ್ಕು ಸಾಧಿಸಹೊರಟರೆ... ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆ ಹಕ್ಕು ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು. ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಪುತ್ರಿಯ ಹೃದಯ ರಾಬರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿತ್ತಲ್ಲ.

ಮಾರಿಸ್ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಲಲ್ಲೆಗರೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಮಗು ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾ ಮಾರಿಸ್‌ನನ್ನು ನೋಡಿ ಕಿಲಕಿಲ ನಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾರಿಸ್ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕಚಗುಳಿ ಇಟ್ಟನೆಂದರೆ ಅದು ಬಾಯ್ತುಂಬ ನಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ರಾಬರ್ಟ್ ಬಳಿ ಈಗ ಟೆಡ್ಡಿ ಬಿಯರ್ ಗೊಂಬೆ ಇದೆ. ಟಿ.ವಿ. ಮೇಲಿನ ಕುಸ್ತಿ ಪಂದ್ಯ ನೋಡುವುದು, ತಾಯಿಯನ್ನು ತೊದಲು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವುದು, ಅಕ್ಕಂದಿರನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುವುದು... ಇವು ರಾಬರ್ಟ್‌ನ ದಿನಚರಿ...



ಮುಂಜಾನೆ - ಮುಂಜಾನೆ ಕೆವಿನ್-ಮೆಲಿನ್ ಸಹೋದರಿಯರು ಕೂಗಿ ಎಬ್ಬಿಸುವಾಗಲಂತೂ ಆತ ಬಹಳೇ ಖುಷಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಕ್ಕು ನಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಮೆಚ್ಚಿನ ತಿಂಡಿಗಳೆಂದರೆ - ಆ್ಯಪಲ್ ಸಾಸ್, ಕುದಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರೇವಿ. ಆತನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿನ್ನದ ಬಳೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕಣ್ ಕಣ್ ಶಬ್ದ ಆತನಿಗೆ ಬಹಳೇ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ 'ಬದಲೀ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ರೋಗಿ' ಎಂದು ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ.

✦ ✦ ✦

... ರಾಬರ್ಟ್ ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ. ಆತನ ಎದೆ, ಕಾಲು, ಮೊಣಕೈ ಮೇಲೆ ನಳಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದ ಗುರುತುಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಇವೆ.

ಪ್ರತಿಸಲದ ತಪಾಸಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಆತನ ರಕ್ತವನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಬಳಿಯ ಶಿರೆಯೊಂದರಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಆತ ಆ ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಕರಾರಿಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಾರಿಸ್ ಆತನ ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ಅಳೆಯುವಾಗ ಆತನಿಗೆ ಆ ಸ್ಟೆಥ ಸ್ಕೋಪ್ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೀಪಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೊರಟಂತೆ ಆತನ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ರಣ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ.

ಸ್ಟೋನ್ ಕುಟುಂಬ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಲಿತ್ತು. ಮಾರಿಸ್ ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕನೆಂದು ಒಂದು ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ನೇಮಕಗೊಂಡಿದ್ದ. ರಾಬರ್ಟ್ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಬಳಿಕ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬೇಸಬಾಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡಬಹುದು, ತನ್ನಾಸೆ ಈಡೇರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಈಗ ಆತನಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗತೊಡಗಿತ್ತು.

ಲ್ಯೂಸಿ ತನ್ನ ಪರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಆ ಪತ್ರವನ್ನು ರಾಬರ್ಟ್‌ಗೆ ಆತನ ಬದಲೀ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರೆದದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಆಕೆಗೆ ಈ ಪತ್ರ ಓದಲು ತನ್ನ ಪುತ್ರ ಬಹುತೇಕ ಬದುಕಿರಲಾರ ಎನಿಸಿತ್ತು.

ಅದೊಂದು ಮುಂಜಾನೆ ರಾಬರ್ಟ್‌ಗೆ 104 ಡಿಗ್ರಿವರೆಗೆ ಜ್ವರ ಏರಿತು. ಲೂಸಿ ಮಾರಿಸ್ ಬಹಳೇ ಕಂಗಾಲಾದರು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತೆ ನನ್ನ ಕಂದನ ಕತೆ? ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸತೊಡಗಿತು.



ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಮೀಪದ ರೆಡ್ ಡಿಯರ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ಗೆ ಧಾವಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಅವರು ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಲೋಮಾಲಿಂಡಾಗೆ ಕಳಿಸಿಯೂ ಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾದರು. ಆದರೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ರಾಬರ್ಟ್‌ನಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಜ್ವರ ಇಳಿಯಿತು. ಲೂಸಿ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ಮಗನತ್ತ ನೋಡಿದಳು. ಆತ ಬಾಯ್ತುಂಬ ನಕ್ಕ. ಆಗ ಆಕೆಗೆ ಆತನ ಜ್ವರದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಿತು.

... ಈಗ ಆತನಿಗೆ ಏಳನೆಯ ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

(ಕೃಪೆ: ಅಮೃತ)

●

ಮಸಾಜ್ ಅಥವಾ ಅಂಗಮರ್ಧನ ಶತ-ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು-ಲಕ್ವಾ ಪೀಡತರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶರೀರ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ಕೊಡಲು ಈ ಮಸಾಜ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ವಾಯುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಾಯುವನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವುದು ಶರೀರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ತ್ವಚೆಗೆ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಾಯು ಕೇವಲ ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ನಮಗೆ ರೋಮಛಿದ್ರಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಯು ದೊರೆಯಲೆಂದೇ. ಈ



ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ, ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಮಸಾಜ್



ರೋಮಛಿದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 50 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭ 2 ಕಿಲೋ ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಈ ಎರಡೂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಅದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಾತರೋಗಗಳ ಶಮನಕ್ಕೂ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಹೌದು. ಹಾಗೆಂದೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂವಾಹನ ಶ್ರಮಹರ ವೃಷ್ಯಂ ನಿದ್ರಾ ಸುಖಪ್ರದಮ್।
ಮಾಂಸಾಸೃಕ್ತ್ವಕ ಪ್ರಸನ್ನತ್ವ ಕೃರ್ಯಾದವಾತಕ ಫಾಪಹಮ್॥

ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಮಸಾಜ್ ಶ್ರಮನಾಶಕ, ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಗೊಳಿಸುವಂಥದು, ನಿದ್ರಾಸುಖ ನೀಡುವಂಥದು, ಮಾಂಸ ತ್ವಚೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಾತ-ಕಫ ಶಾಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್ ಹೇಗೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು?

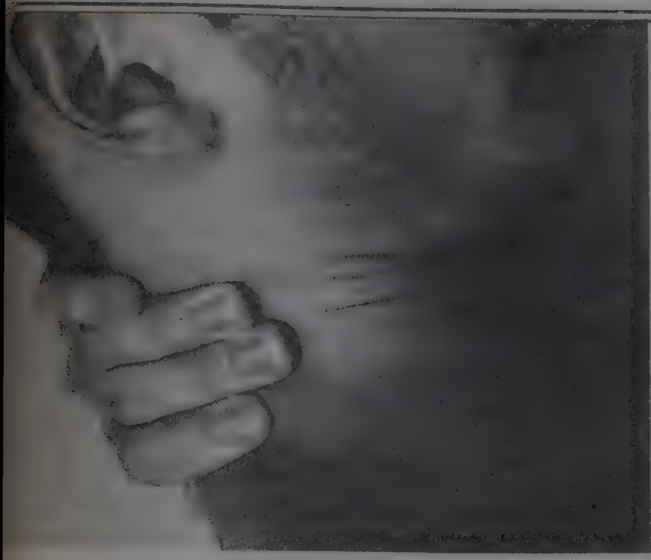
ಮಸಾಜನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಪಾದದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಪಾದಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು, ಕೈಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು, ತೋಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಮುಖ ಹಾಗೂ ತಲೆ, ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ





ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಂಪು ತೈಲದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಸಮಾನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತನದಂತಹ ಕೋಮಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ಎಂದೂ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು, ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಶಾಂತಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ



ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ಮಸಾಜ್ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಸಾಜ್‌ನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಮಸಾಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ತೈಲ ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ರೀಮ್ ಮಸಾಜ್, ಶುಷ್ಕ ಇಲ್ಲವೆ ಪೌಡರ್ ಮಸಾಜ್.

ಮಸಾಜ್‌ನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ರೋಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶಕ್ತ, ದುರ್ಬಲ - ತೆಳ್ಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತೈಲ ಮಸಾಜ್ ಲಾಭದಾಯಕ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಲಘು ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವಂಥದಾಗಿರ ಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಪೌಡರ್ ಮಸಾಜ್ ಅಥವಾ 'ಥಂಡಾ ಮಸಾಜ್' ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು - ಲಕ್ವಾ, ಕೀಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಪೋಲಿಯೋ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲ ಮಸಾಜ್, ಗರಮ್-ಥಂಡಾ, ಬಿಸಿ-ತಂಪು ಮಸಾಜ್ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತೈಲ ಮಸಾಜ್ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ಕೊಡಲು, ಮೊಡವೆ, ಬೊಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮುಖ, ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಗಳ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗುವು ತರಲು ಕೂಡ ಮಸಾಜ್ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನುರಿತವರಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಸಾಜ್ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಿಂದ - ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಯಾವ ತೈಲ ಸೂಕ್ತ?

ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀತಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕೀಲುನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅತೀ ಆಮ್ಲತೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಲರಿಗೆ, ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಲಿವ್ ಸದಾ ಹರಿದ್ವರ್ಣ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹೂವು ಬಿಡುವಂತಹ ಗಿಡವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಹೂವಿನಿಂದ, ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ



ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೇಹದ ಬಾವು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದನ್ನೇ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಮಂಡಲ ಕಾಂತಿಯನ್ನು, ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗೂ ಲಾಭ

ಮಸಾಜ್ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಲಾಭ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸಾಜನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಾಭಗಳಿಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೋಮಲತೆ ಪಡೆದು ಸುಕ್ಕುರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ತಾಜಾತನ ಬರುತ್ತದೆ.

☆ ತೈಲ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ, ನುಣುಪುತನ ಬಂದು ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

☆ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

☆ ಬೆನ್ನಿನ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ರಕ್ತ-ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಂಡು ಯುರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

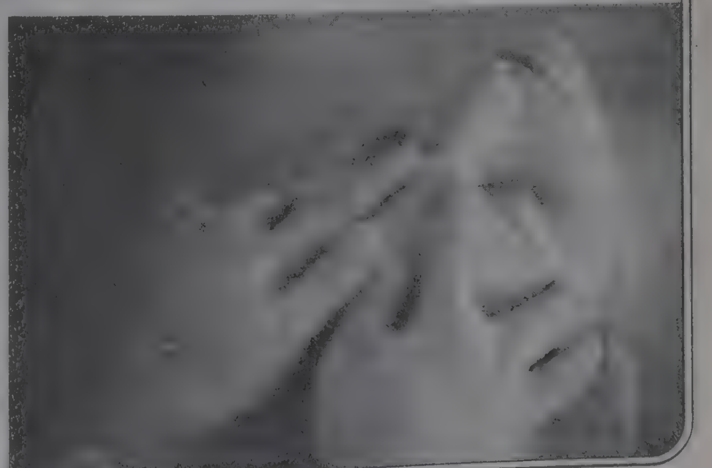
☆ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

☆ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ, ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

☆ ಕೂದಲಿನ ಅಂದ-ಚೆಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಲು ಕೂದಲಿನ ಬುಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ತೈಲ ಮಸಾಜ್ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಟಾವೆಲ್ ಅದ್ದಿ ಕೆಲನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಕಾಂತಿಯಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಸಾಜ್: ಕೆಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

☆ ಮಸಾಜ್ ಕೈಕೊಳ್ಳುವವ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದವ ಹಾಗೂ





ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿದ್ದು ಕೈಗಳು ಒಣ ಹಾಗೂ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೈಗಳು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇವಲ ಮುಖ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ತಂಪುಕೈಗಳಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

☆ ಮಸಾಜ್‌ಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

☆ ಮಸಾಜ್‌ಗಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಜಾಗ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಚಾಪೆ ಇಲ್ಲವೆ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾದವರು, ಅತ್ಯಂತ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರನ್ನು ಮೆತ್ತಗಿನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

☆ ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಮಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಸಾಜ್ ಮಾತ್ರ ಲಘು ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



☆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಮಸಾಜ್ 5-7 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

☆ ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಕೈಕಾಲು ಉರಿಯುತ್ತಿವೆಯೆ?

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು 'ವ್ಯಾಧಿಯ ಋತು' ಎಂದರೂ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಶೀತ-ನೆಗಡಿ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಹೃದ್ರೋಗ, ನೇತ್ರವ್ಯಾಧಿ, ಕೈ-ಕಾಲು ಉರಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ.

ಕೈಕಾಲು ಉರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅವು ಹೀಗಿವೆ:

- ಕಾಲುಗಳ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಔಡಲ ಬೀಜದ ತಿರುಳನ್ನು ತಂಪು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ.
- ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಕಾಲಿನ ಪಾದಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾಲುರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಇಲ್ಲವೆ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮೆಹಂದಿ ಲೇಪನ ಹಚ್ಚಿ. ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ.
- ಸೋಂಪು ಹಾಗೂ ಧನಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕುಟ್ಟಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಊಟದ ಬಳಿಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲು ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದಲೂ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ದೇಶಿತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಕೈಕಾಲು ಉರಿ ಎನಿಸಿದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾ ಸಲ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜಲ ಅಥವಾ ತ್ರಿಫ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕ ಸಂಜೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತು ದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ದೇಹ ಉರಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ಉರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ನುಣ್ಣ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದಲ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಜೊತೆಗೆ ಉರಿ ಎನಿಸಿದ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ ಕುಳಿತ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ ಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು - ಸಾಧನಗಳು ಸದ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದಲೂ ಇಂತಹ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ರಾಜಸ್ತಾನದ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ರಾಮ ಬಾಣವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಜಸ್ತಾನಿ ಜನ 'ಹಿಂಗಿತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಮರುಭೂಮಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೇರನ್ನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ?

● ಗೀತಾ ಸತ್ಯ

ದೇಹಕ್ಕೆ ದೇವರು ಹೊದಿಸಿದ ಹೊದಿಕೆ ಚರ್ಮ. ಮನೆಯ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಒಳಗಿರುವವರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ. ಚರ್ಮದ ದೆಸೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ. ...ಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ, ಹೊರಗಿನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಚರ್ಮವೇ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅವಯವವೇ ಚರ್ಮ. ಇದರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ? ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನೂ ಕಾರಣ.

ಸೂರ್ಯ ನೀಗುವ ಚರ್ಮರೋಗ

● ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೈಯನ್ನು ಎಳೆಬಿಸಿಲಿಗೊಡ್ಡಿ ಹದ ಬೆವರಿಳಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳಿತು.

● ಆರುವಾರ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ನೀಲ, ಲೋಹಿತ ಪುಂಜದ ಹಿತ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಗುಣಮುಖ.

● ಬೆಪ್ಪಾಲೆ ಎಲೆ ಮುರಿದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿರಿಸಿ 7 ಬಿಸಿ ಗೊಡ್ಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗಿಯು ಸವರಲು ಬಳಸಿದರೆ ರೋಗ ಉಪಶಮನ.

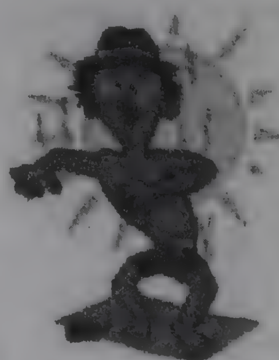
ಪ್ರತಿಮಾಗೆ 30ರ ಹರೆಯ. ಜೀವ ವಿಮೆ ಉದ್ಯೋಗಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆಕೆಯ ...ೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ, ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆ ಮೇಲ್ಪದಿಯ ಚರ್ಮ ಕರಿಛಾಯೆಗೆ ...ಗ ತೊಡಗಿತು. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡಳು. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ...ಾಗದು. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೆನ್ನೆ, ಮುಂಗೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ... ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಚರ್ಮದ ಕರಿಛಾಯೆ ...ಗ ಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಮಾ ಚಿಂತಿತಳಾದಳು. ಈ ರೀತಿ ... ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ... ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲ. ...ು ಳಂಥವರು ಇಂದು ಅನೇಕ ಮಂದಿ.

...ೂರ್ಯ ಕಿರಣಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕೆಡುವ ಚರ್ಮದ ...ಯೆಗೆ ಫೋಟೋ ಏಜಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ...ಿಗೆ ನಿರಂತರ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ...ಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸುಟ್ಟಬೊಬ್ಬೆ ಏಳಬಹುದು. ...ರಲ್ಲಿ ಸೆಕೆಗುಳ್ಳೆ ಎಂದು ಆರಂಭವಾಗುವ ಪುಟ್ಟ ...ಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ...ಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ, ... ಕರ್ನಾಟಕದ ಸುಡು ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಗೆ ಚರ್ಮ ...ಗ ಹಾವಳಿ ವಿಪರೀತ. ತಂಪು ಹವೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಚರ್ಮ ...ಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಭಯ ಇಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾಧಿಕ.



ಮುದಿತನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಣಗುತ್ತದೆ, ಬಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಮೈ ದೊರಗಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಕಿರಿನಾಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಫಲ ಸ್ವರೂಪತಃ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕುಪೋಷಣೆ, ವಿವಿಧ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಣ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ ಚರ್ಮದ ಅಡಿ ಪದರದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಿದ್ದಾಗ ಸುಕ್ಕು, ನಿರಿಗೆ ಮೂಡದು, ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ರಶ್ಮಿಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯಲೆಟ್ ಅಥವಾ ನೀಲ ಪುಂಜವೆನ್ನುವರು. ಓಜೋನ್ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬರುವ ನೀಲಪುಂಜದ ಪ್ರಖರತೆ ಕುಗ್ಗಿರುವುದಾದರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಒಗ್ಗದು. ಚರ್ಮದ ಮುದಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಖರತೆ ತಾರಕ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು. ಬೈಗಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನಡಿ ಕೆಲಸ ಮೂಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಉಳ್ಳ ಮಂದಿ 10ರ ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕರವರೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯದಿಂದ ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಲೇಬೇಕು. ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ನೆರಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಲೇಸು. ತುಂಬುತೋಳಿನ ಪೋಷಾಕಿನಿಂದ ಕೈಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗೀತು.



ಚರ್ಮದ ಸುಕೋಮಲತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಎಣ್ಣೆ ಮಾಲೀಶು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ವಿಧಾನ. ಸಮಭಾಜಕ ವೃತ್ತ ಕಟಿಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಮಂದಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಅಭ್ಯಂಗ ಅರ್ಥಾತ್ ಎಣ್ಣೆ ಮಾಲೀಶು ವಿಧಾನ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ತಾಯಂದಿರು ಇಂದಿಗೂ ಕಂದನ ಕೋಮಲ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಜೀವವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬಲಿಬಿದ್ದು ಇಂದು ಇಂಥ ಸರಳಹಾದಿ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಚರ್ಮದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ●

ಸೂರ್ಯ ತರುವ ಚರ್ಮರೋಗ

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ: ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಸುಡುಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (Sun Burn)

...ಇಲಾಸ್ಟೋಸಿಸ್: ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ ಕುಗ್ಗಿ ಬಿರಿಯುವ, ಉಬ್ಬಿದ ...ೀಲಿಸಿರೆ, ಗಂಟುಗಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮ.

...ರಟೋಸಿಸ್: ಅದುಮಿದಾಗ ನೆತ್ತರು ಸೂಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವಭಾವಿಸ್ಥಿತಿ.

...ೋಲಾರ್ ಚೈಲೈಟಿಸ್: ಕೆಳತುಟಿ ಬಿರಿತ, ಬಿಳಿ ಹಳದಿ ಗಟ್ಟುವ, ಪದರ ...ೀಳುವ ಚರ್ಮ.

...ರಾಟೊ ಎಕಾಂಥೋಮಾ: ಗಟ್ಟಿ ತಿರುಳಿನ ವರ್ಷ ಪರ್ಯಂತ ಉಳಿವ ಗುಳ್ಳೆ.

...ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮಾ: ವಿನಾಕಾರಣ ರಕ್ತ ಸುರಿತ, ಭಾರಿ ನವೆ, ...ಬದಲಾದ ಬಣ್ಣ, ಗಾಯ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 29, 5ನೇ ಮೈನ್ ಕೊನೆ, ವೆಂಕಟಪ್ಪ ಕಾಲೊನಿ, ಸಂಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 094.



ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರಗಳ ಆಗರ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ

ಮಾನವ ದೇಹ ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸದ್ದು-ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲ. ಶಬ್ದರಹಿತವಾಗಿ, ನಿತ್ಯ-ನಿರಂತರ ನಡೆಯುವ ಈ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಗೂಡು. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಗತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

* ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಧಿಕ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸ್ನಾಯು ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರ ಅಗಿಯಲು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ಬಹಳ ವೇದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 5 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ 5000ದಿಂದ 6000 ಸಲ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.
* ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಮಾನವನ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ 3000 ಬಿಲಿಯನ್ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಕ್ಯಾಪಿಲರೀಜ್ ಅಥವಾ ಲೋಮ ನಾಳಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಮನಾಳಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅವುಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಉದ್ದ ಅಳೆದು ನೋಡಿದರೆ ಅದು 2000 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಆಗಬಹುದು.
* ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 18 ಸಲ ಹಾಗೂ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 25000 ಸಲ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.
* ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನ ಎಡಭಾಗ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗವನ್ನು, ಮಿದುಳಿನ ಬಲಭಾಗ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಜನರು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಬರೆಯಬಲ್ಲರು, ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲರು. ಹಾಗೆಂದೇ ಕೆಲವರು ಎಡಗೈನಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
* ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ, ಹಾಗೂ ತಿಂದ ಆಹಾರದಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡ ಶಕ್ತಿಯ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಅದೊಂದೇ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅದು ತಾನು ಸ್ವತಃ ವಿದ್ಯುತ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
* ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ನಮಗೆ ನೋಡಲು, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊ ಹಾಗೂ ಅಂತರ, ವೇಗ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೋಟಾರು ಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಚಾಲಕನಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದೇಶಗಳು ಬಲುವೇಗ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಿಂದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಚಾಲಕನ ಕೈ ಸ್ಟೇರಿಂಗ್ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಬ್ರೇಕ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಆತ ಮೋಟಾರಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದು
* ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 3000 ಬಗೆಯ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಉಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾ ಹೋ ಅವರ ಈ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
* ಆಕ್ಷಿss... ಎಂದು ನಾವು ಜೋರಾಗಿ ಸೀನಿದಾಗ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಧ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಬೇಡವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತ ಸೀನುವಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗ ಪುಪ್ಪುಸದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ತಾಸಿಗೆ 160 ಕಿ.ಮೀ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕಾರಿನ ವೇಗ.
* ನೀರು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅದು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆವ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂ ಮುಖಾಂತರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರದಬ್ಬುತ್ತದೆ.
* ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅಶ್ರು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸದಾ ತಂಪಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ನೊಳಗಿನ ಪಟಲನ್ನೂ ತಂಪಾಗಿಸು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವಾಗ ಈ ನೀರು ಸಂಚರಿಸಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡು ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳೇನಾದ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬಂದು ಧೂಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.
* ಪ್ರತಿ 12 ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಪುರುಷ ಬಣ್ಣಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲಾರ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ.
* ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಣ್ಣ ನಮಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 10000 ಸಲ ಚಲಿಸು - ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಚಲನವಲನ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ದೊರೆತರೆ 80 ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್‌ವರೆಗೂ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು.
* ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 206 ಎಲುಬು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ಎಲುಬ ಸಂಖ್ಯೆ 270 ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆ ಎಲುಬುಗಳು ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ
* ಮಾನವನ ಕಿವಿ 3 ಲಕ್ಷ ಧ್ವನಿಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು.
* ಯಾವುದೋ ಚಲನವಲನ, ಒಂದು ಸಂಗತಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲು, ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತ ಸಲು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಚರ್ಮದವರೆಗೆ 30 ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಭಾಯಿಸು
* ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 620 ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂ ಮನುಷ್ಯ ಚಲನೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ, ಪಚನ, ಹೃದಯ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಲ್ಲ.
* ಮನುಷ್ಯನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸಂಜೆ ಅಳೆದರೆ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಕಡ ಅದನ್ನೇ ಮುಂಜಾನೆ ಅಳೆದರೆ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಭುಜದ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಮುಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಹೀಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗಾಗಿ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದ
* ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಂತೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಧ್ವನಿ ಮಾತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

(14ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ದೇಹದ ನೋವಿಗೆ...**

...ವುದರಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲವೆಂದಿರಲ್ಲ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, "ಮತ್ತೇನು ಮಾಡಲಿ, ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧ ತಿನ್ನ ಬೇಕಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ನೋವಿದ್ದರೆ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ 0ಯಿಂದ 4ರವರೆಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಳೆಯಬೇಕು. ಒಟ್ಟು 28 ಅಂಕಗಳ ಹತ್ತಿರವಾದಷ್ಟೂ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಗಿರುವ ನೋವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಚನಾ ಒಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಈಕೆಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಬಹು ಆತುರದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವನು. ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ "ಅದಾಯಿತೇ" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ದಿನಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಫೋನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಛೇರಿಗೆ ಬಂದವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಆಕೆಗೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಯಿತು.



ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಅತ್ತೆ, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು, ಮೈಗಳ್ಳ ಗಂಡ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಹೆಂಡತಿಯ ದುಡಿಮೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಈಕೆಗೆ ಬರುವ ಆದಾಯ ಯಾತಕ್ಕೂ ಸಾಲದು. ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಸೊಂಟನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ನೋವು ದೇಹದಲ್ಲಿಯಾದರೆ, ನೋವಿನ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸು.

ಈಕೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು. ಗಂಡನನ್ನು ಕರೆದು ಅವನಿಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಾಯಿತು. ಅವನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಒಪ್ಪಿದ. ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ನೋವು ಅರ್ಧ ನನ್ನಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗಬಹು ದಾದರೆ ಇನ್ನರ್ಧ ಅವನಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವನು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದ. ತಕ್ಷಣ ಕಾಂಚನಾ ನಗು ಮುಖದಿಂದ ನೋವನ್ನು ಮರೆತಳು. ಇನ್ನು ಅವಳ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸ್ವಭಾವವೇ ಈ ರೀತಿ. ದುಡುಕಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ "ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿ. ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನೇ ಕೇಳಿ ಆಗ ತಾನೆ ಸರಿ" ಎಂದು ಅವನೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುವಾಗ ಔಷಧದ ಚೀಟಿ ಅವಳಿಗೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಆಕೆಗಿರ ಲಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಚರಿತ್ರೆ ಹೇಳುವಾಗ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋವೈದ್ಯ ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್., ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ...ಬಂಧವಿದೆಯೆ...? ಮನಸ್ಸು ...ಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಶರೀರದ ...ಲೆ ಬೀರುತ್ತದೆಯೆ? ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ...ನಿಕ ವೈದ್ಯರಂಗವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ...ಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ...ಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಷ್ಟೇ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ...ದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜನರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ...ಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇದೆಯೆಂದು ...ರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಆ ಮಾತನ್ನು ...ಬುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದೀಚೆ ... ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ...ದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈಗ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ...ೈಂಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಬಾಡಿ ಕನೆಕ್ಷನ್' ಎಂಬ ...ಷಯವು ಆಸಕ್ತಿಕರ ದೊಡ್ಡ ಸಂಶೋಧನೆಯ ...ಶವಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ...ಕೊಸೊಮಾಟಿಕ್' ವಿಭಾಗಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ! ...80ರಿಂದ ವೈದ್ಯರಂಗದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ...ದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು. ...ನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಖಚಿತವಾದ ...ಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಈ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ...ಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಎಸಿಡಿಟಿಗಳಂತಹ ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಯಿತು. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳಿಂದ ನೋವನ್ನು ಅಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವ ಅವರ ಆಯುಷ್ಯಾವಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.



ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವಾವೇಶಗಳು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಈಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಂಗದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್, ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಭಯ, ಉದ್ರೇಕಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಯೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಹುಡುಗನಿಗೆ 'ಹೊಟ್ಟೆನೋವು', ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬೇಸರಗೊಂಡರೆ ವ್ಯಾಧಿ ಉಲ್ಬಣ.

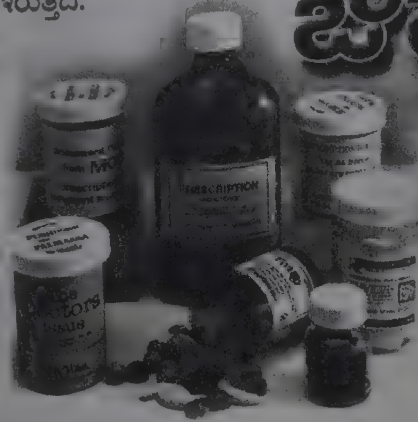
ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ... ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೇ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ರೋಗಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಇಂದಿನ 'ಸೈಕೊಸೊಮಾಟಿಕ್'ನ ದಿವ್ಯಮಂತ್ರ! ●

ನಾವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಲು ಹೋದಾಗ ಅವರು ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ಕುರಿತಂತೆ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಔಷಧಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರವೊಂದು ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಕೋಲಾ, ಚಾಕಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಫಿನ್ ಎಂಬ ಘಟಕ ಶಾಮಕ ಔಷಧಿ (ಟ್ರ್ಯಾಂಕಿಲೈಜರ್) ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಫಿ, ಕೋಲಾ ಇಲ್ಲವೆ ಚಾಕಲೇಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯಿಂದಾಗಿ ಥೈರಾ
ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉ
ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗಳಗಂಡ
ಗಾಯ್‌ಟರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚೀಸ್
ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಟೈರಾಮಿನ್ ಎಂಬ ಘಟಕ ಇ
ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿ
ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿ
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಹೃದಯಾ
ಎರಡನೇ

ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯ





ಸುಶಿಕ್ಷಿತರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರೇ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಈ ಹವ್ಯಾಸ ಅಪಾಯಕರ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ-ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿ, ನಾವು ಒಂದು ಔಷಧಿ ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೆಟ್ ಕೊಂಡುತರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಓದುವುದಿಲ್ಲ (ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?) ಅದರಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎಂದಾಗ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆಯೆಂದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ತೊರೆಯಬೇಕು ಎಂದಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತ ಜ್ಞಾನ ನಮಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳು ಅಂದರೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ವಿಪರೀತಕ್ಕೊಯ್ಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದರೂ

ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟ್ಮಾಲ್ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ನಂತಹ ನೋವುನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜಠರದ ಆಮ್ಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಠರ ವ್ರಣ ಇಲ್ಲವೆ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು (ಅಲ್ಸರ್) ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಹುಣ್ಣು ಒಡೆದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಊಟದ ಬಳಿಕವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಲರ್ಜಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳದ್ದು ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿ. ಎವಿಲ್‌ನಂತಹ ಅಲರ್ಜಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತೇರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ಒಂದು ಚಿರಪರಿಚಿತ ತರಕಾರಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ

ಬರಬಾರದೆಂದು ಬೀಟಾ-ಬ್ಲಾ
(ಇಂಡರಾಲ್, ಸಿಪ್ಲಾರ್, ಟೆನಾಮಿ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ
ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಭಾರ ಎನಿಸುವ
ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾ
ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಡಿಜಿಟ್ಯಾಲಿಸ್‌ನಂತಹ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ
ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪೋಟ್ಯಾಶಿ
ನಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಔಷಧದ ಪ್ರವಾಸದ
ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಎಂಬ
ಬಯೋಟಿಕ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ
ಆಮ್ಲ ಔಷಧದಿಂದಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವು

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಕು
ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಔ
ಕಂಪನಿಗಳು ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅ
ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲಿ ಕಾನೂ
ಇಲ್ಲಿನ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಅಪಾ
ಕುರಿತಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸು
ಆದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಂಗ್ಲಮಯ ವಾಗಿರುವುದ
ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಿಳಿದ
ಸಹ ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾ
ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರಿಂದ
ಬಗೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ-ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮ
ಕೇಳುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 'ಸಿಪ್ಲಾ' ಔಷಧಿಗಳು

ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೊಡ್ಡಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಕಂಪನಿ 'ಸಿಪ್ಲಾ' ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಥಟ್ಟನೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಸಿಪ್ಲಾ ಫಾರ್ಮಾಸುಟಿಕಲ್ಸ್ ಕಂಪನಿ' ಜಗತ್ತಿನ ಬಡ ಏಡ್ಸ್ ...ಗಿಗಳಿಗೆ ತೀರ ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಪೂರೈಸುವುದರಲ್ಲಿ ...ಮುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. 66 ವರ್ಷದ ಯುಸೂಫ್ ಹಮೀದ್ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ...ಲೀಕರು. 1930ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಅವರ ತಂದೆ ಒಂದು ಸೆಕ್ಸ್ ಟಾನಿಕ್‌ನ್ನು ...ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದರಿಂದ ದೊರೆತ ಲಾಭದ ಹಣದಿಂದ ಅವರು ...ಧೀಜಿಯವರ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಒಂದು ... ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿದ್ದರಲ್ಲದೆ ಸ್ವದೇಶಿ ಔಷಧಿ ...ರ್ಸಲು 'ಸಿಪ್ಲಾ' ಫಾರ್ಮಾಸುಟಿಕಲ್ಸ್' ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ...ಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಸಹ ಈ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಭೇಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿ ...ದು ವಿಶೇಷ.


ಯುಸೂಫ್ ಹಮೀದ್

...ಗ್ಲಾಕ್ಸೊದಂತಹ ಕಂಪನಿಯ ಮೇಲೆ ಹಮೀದ್‌ಬಾಯಿ ... ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ 350 ಡಾಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ...ಯಾರಾಗುವ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಈ ಕಂಪನಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 35,000 ...ಲರ್‌ಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇಷ್ಟೊಂದು ದುಬಾರಿ ಔಷಧಿ ಬಡ ಏಡ್ಸ್ ...ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೈ ನಿಲುಕುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯುಸೂಫಬಾಯಿ 'ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ವಿತೌಟ್ ...ರ್ಡರ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವಿ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ...ವು ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಡಾಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿ ...ಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾ, ಬ್ರಿಟನ್‌ನ 39 ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ...ರ್ಷವೊಂದರ ಡೋಸ್‌ಗಾಗಿ 35 ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್ಸ್ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ...ಷಧ ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೆ ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ಹಾನಿ ...ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಯುಸೂಫ ಬಾಯಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ...ಟ್ಟಿ ಕೇಸ್ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಏಪ್ರಿಲ್-2002ರಲ್ಲಿ ಆ ...ಪನಿಗಳೇ ಅದನ್ನು ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿಯೂ ಬಂತು.

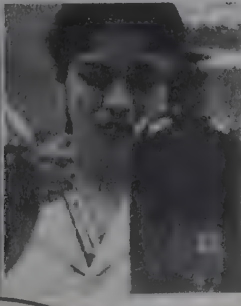
ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಯುಸೂಫ ಹಮೀದ್ ಭಾರತೀಯ ವರ್ತಮಾನ ...ಕೆಗಳಿಗಿಂತ ಫಾರ್ಚೂನ್, 'ವಾಲ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಜರ್ನಲ್' ಹಾಗೂ 'ಬಿಜಿನೆಸ್ ...ಕ್'ನಂತಹ ವಿದೇಶಿ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಿಂಚುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

'ಸಿಪ್ಲಾ' ಆಫ್ರಿಕಾದ ಬಡಜನರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರ ...ವರಕ್ಷಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ...ಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳ ಲಾಭಖೋರ ನೀತಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಗಮನಕ್ಕೂ ...ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾನೂನುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲಾಯಿತು.

ಸಿಪ್ಲಾ ಮಹತ್ವದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು, ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳು ...ಸುವ ಸ್ಪ್ರೇಗಳನ್ನು, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ...ರ್ಸುವಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಿಪ್ಲಾದ ಔಷಧಿಗಳು ವಿಶ್ವದ ಸುಮಾರು ...0ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ...ಮಿಷಕ್ಕೆ 4000 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ...ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳಿವೆ.

"ಭಾರತದಲ್ಲಿ 37 ಲಕ್ಷ ಏಡ್ಸ್ ...ರೋಗಿ ಗಳಿದ್ದು, ಸಿಪ್ಲಾ ಕಂಪನಿ ನೆವಿರಾ ...ನ್ (Nevira Prane) ನ ಎರಡು ... ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಹೊಂದಿತ್ತು. ...ದರೆ ಭಾರತೀಯ ನೌಕರಶಾಹಿ ನೀತಿ ... ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಡರೋಗಿಗಳಿಗೆ





ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಯುಸೂಫ್ ಖೇದದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ವಿದೇಶಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ರಾಜಕಾರಣಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗವನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿಪ್ಲಾದ ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೇಶಂಟ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು 'ಪೈರಟೆಡ್' ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದವು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಲಾ ನೆವಿರಾಪ್ರೆನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಏಡ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಕ 'ಟ್ರಾಯೋಇಮ್ಯುನ್' ಔಷಧ ನಿರ್ಮಿಸಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿಪ್ಲಾ' ಸ್ಟ-ವುಡಿನ್, ನೆವಿರಾಪ್ರೆನ್ ಹಾಗೂ ಲೆಮಿವುಡಿನ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಈಗಲೂ ಆಫ್ರಿಕದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮೃತ್ಯುವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮೆಡಿಸಿನ್ಸ್ ಸಾಯನ್ಸ್ ಫ್ರಂಟಿಯರ್ಸ್ (MSF) ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸಿಪ್ಲಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಡಾಲರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಔಷಧಿಗಳ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಲೆ ಶೇ.30 ಮಾತ್ರ.

ಗ್ಲಾಕ್ಸೊ ಕಂಪನಿ ಬಳಿ ಲೆಮಿವುಡಿನ್, ಜರ್ಮನಿಯ ಬೋಹರಿಂಜರ್ ಕಂಪನಿಯ ಬಳಿ ನೆವಿರಾ ಪ್ರೆನ್ ಹಾಗೂ ಡ್ರಗ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಮಾಯರ್ಸ್ ಬಳಿ ಸ್ಟಾವುಡಿನ್ ಪೇಟೆಂಟ್ಸ್ ಇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ಸಿಪ್ಲಾ ಕುರಿತಂತೆ ಅಸೂಯೆಯ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ.

1972ರಲ್ಲಿ ಯುಸೂಫ ಹಮೀದ್ ಆಗಿನ ಪ್ರಧಾನಿ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಯವರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿ ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ - ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಆಲಿಸಿದ ಇಂದಿರಾಜಿ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪೇಟೆಂಟ್ ಕಾಯ್ದೆ ರೂಪಿಸಿ ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದರು. ಅದರ ಲಾಭ ಯುಸೂಫಬಾಯಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇಂದು ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಸಿಪ್ಲಾ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 2000 ಕೋಟಿ ಡಾಲರುಗಳ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಯೆಂದರೆ ಸಿಪ್ಲಾದಂತಹ 100 ಕಂಪನಿಗಳು ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು ಯುಸೂಫ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಸಿಪ್ಲಾದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ತೆರೆದ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಈಗ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿವೆ, 'ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವರಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಯುಸೂಫ್ ಹಮೀದ್. •





ಅತಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಪಾಯ

ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿಯವರದು ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ, ಪತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಸತಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಗನನ್ನು ಅವನ ಇಷ್ಟದಂತೆಯೇ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಓದಿಸಿದರು. ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರ ಸಂಪಾದನೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದೇ ಬೇಡವೆಂದು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರ್ಶ ಹೇಳಲು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಆಚರಿಸಲು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿಯವರು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಡದೇ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕಿಳಿಸಿದವರು. ದೈವಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಯಾರೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನುಡಿದುದಿಲ್ಲ. ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ನೀಡುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರು.

ಅಂತಹವರಿಗೆ ಅದೇನಾಯಿತೋ ತಿಳಿಯದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸಂಜೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಒಂದು ಕೈಚೀಲ ಹಿಡಿದು ವೈನ್‌ಶಾಪ್ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರಂತೆ. ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೇನೋ ಎಂದು ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡುತ್ತ ಮನೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾರಂತೆ. ಅವರನ್ನು ಕಂಡವರು "ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೇನು ಬಂತು?" ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದವರು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೇ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ತಲೆಗೊಂದರಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ನಂಬುವುದಕ್ಕೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಪತ್ನಿಯೂ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಚೆಂದದ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಅದ್ಯಾವ ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿಯಿತೋ?

ಒಂದು ದಿನ ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿಯವರೇ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ "ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಕಣ್ತುಂಬ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು,

"ಎಲ್ಲಮ್ಮ ಚೆನ್ನಾಗಿರೋದು? ಚೆನ್ನಾಗಿರೋಕೆ ಮಗ ಬಿಟ್ರೆ ತಾನೆ?"

"ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಅಲ್ವೆ?"

"ಹೂಂ ಕಣಮ್ಮ ಡಿಗ್ರಿಯಿದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಆದ್ರೆ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲ".

"ಯಾವುದೋ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದನಲ್ಲ."

"ಮಾಡ್ತಿದ್ದನಮ್ಮ, ಆದರೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಸಂಬಳ ಇವನಿಗೆ ಸಾಕಾಗಲ್ಲ. ಇವನು ಕೇಳುವ ಸಂಬಳ ಕಂಪನಿಯವರು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ."

"ಯಾಕೆ ಸಾಕಾಗೋಲ್ಲ? ಒಬ್ಬನ ಖರ್ಚು ಅದೆಷ್ಟಿದ್ದೀತು? ಅಲ್ಲದೇ ಅನುಭವ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ವೆ?"

"ಅವನು ಮಾಡುವ ಶೋಕಿಗೆ ಅವನ ಸಂಬಳ ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಾಕಾಗೋಲ್ಲ."

"ಹೌದೆ?"

"ಹೂಂ ಕಣಮ್ಮ ಮೊದಲ ಸಲ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಾಗ ನಾವೇ ಹೋಗಿ ರೂಂ ನೋಡಿ ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಅಂದ್ರೆ ಗ್ಯಾಸ್, ಕುಕ್ಕರ್, ಫ್ರಿಜ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಖರೀದಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೆವು. ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಮನೆಯ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ ಹಣವನ್ನು ವಾಪಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕೇಳಿದರೆ ಹಾರಿಕೆಯ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರೋಣವೆಂದರೆ ಅದೆಲ್ಲ ಸಾಲಕ್ಕೇ ಸರಿಹೋಯ್ತು ಅಂತಾನೆ. ಸಂಬಳ ಸಾಕಾಗದೇ ಸಾಲ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ಇವನ ಖರ್ಚು ಅದೆಷ್ಟಿರಬಹುದೆಂದು ನೀನೇ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಮ್ಮ."

"ಅದೇನಂತಹ ಖರ್ಚು ಅವನಿಗಿರೋದು?"

"ಎಲ್ಲ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ. ಸಿಗರೇಟು, ಕುಡಿಯೋದು, ಗುಟಕಾ ಹಾಕೋದು ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮನೇಲಿ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿ ಇಷ್ಟವಾಗಲ್ಲ ಅಂತಾನೆ. ಹೋಟೇಲಿನ ತಿಂಡಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬೇಕು ಅಂತಾನೆ. ನನಗಂತೂ ಸಾಕು ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಅವನ ತಾಯಿಯಂತೂ ರೋಸಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ."

"ಅವನು ಹಾಗಾಗಿದಾನೆ ಅಂತ ನೀವೂ ಕುಡಿಯೋದು ಕಲಿತುಬಿಟ್ರೆರಾ?" ನನಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹೊರಬಂತು.

"ಅವರು 'ಶಾಂತಂ ಪಾಪಂ' ಎಂದು ಕೆನ್ನೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ "ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲಮ್ಮ, ಅವನದು ನೋಡಿಯೇ ನನಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ನಾನೂ ಅದೇ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಲೆ?"

"ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ವೈನ್‌ಶಾ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರೋದನ್ನು ನೋಡಿದೆ ಅಂ ಹೇಳ್ತಾರಲ್ಲ. ಕಣ್ಣೆಂದ ಕಂಡಿದ್ದು ಸುಳ್ಳೆ?"

"ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡಿದ್ದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲವಾದರೂ ನಾ ಯಾಕೆ 'ಅದನ್ನು' ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂಬುದ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏ ಆಡಿಕೊಂಡರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ನೀನೂ ಈ 'ಅಂಕಲ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದರೆ ಹೇಗಮ್ಮ?" ಎಂದ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಟ್ಟರು.

"ನೀವು ಕುಡಿಯುವುದಿ ವೆಂದ ಮೇಲೆ ಅದ್ಯಾಕೆ ಆ ಅನಿ ವನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡಬೇಕು ವೈನ್‌ಶಾಪ್ ಹತ್ತಿರ ಪ್ರತಿದಿ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಏನು?"

"ಹೇಳ್ತೀನಮ್ಮ, ನಿನ್ನ ಬಳಿ ನನಗೆಂತಹ ಮುಚ ಮರೆ. ಮರ್ಯಾದೆಗೋಸ್ಕರ ಯಾರೂ ಮಾಡದಿರು ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬಹುಶ ಹಿಂದೆಯೂ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಿ ಲಾರ. ಮುಂದೆಯೂ ಮಾಡಲಾರ. ಇಂತ ಮಗನನ್ನು ಹೆತ್ತ ತಪ್ಪಿಗೆ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನವ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯುವ ಚಟ. ಹೊರ ಹೋಗಿ ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕುಡಿದು ಯಾವುದೊ ಹೊತ್ತಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಕೆಲವು ಬಾ ಮನೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟು ತ್ರಾಣವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಂದರ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾ ಬಾರ್‌ನವರೇ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಅಲ್ಲದೇ ಬಿಲ್ ಬೇರೆ ನಾನೇ ಕಟ್ಟಬೇಕಿತ್ತು. ಅದನ ನೋಡಲಾಗದೇ, ಅನುಭವಿಸಲೂ ಆಗದೇ ಮರ್ಯಾ ಹೋಗೋದು ಬೇಡ ಅವನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಏನ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ನಾನ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಒಯ್ದುಕೊಡುತ್ತೇನೆ."

ಮಗನಿಗಾಗಿ ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾ ಬಂದಿದೆಯಲ್ಲ. ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೆನೆದು ತುಂ ದುಃಖವೆನಿಸಿತು. "ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಲಾಗದೆ ಅವನ ಕುಡಿತ ಬಿಡಿಸಬಾರದೇ? ನೀವೇ ಹೀಗೆ ಅವ

ಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕುಣಿದರೆ ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸು ರಲ್ಲವೆ?''

'ನಾನೇನು ಮಾಡಲಮ್ಮ? ನಾನು ಮತ್ತು ಅವನ ಯಿ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿ ಬೇಡವೆಂದು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿ ವಲ್ಲ. ಅದು ಅವನಿಗೆ ಕೋಪವಂತೆ. 'ಬರಬೇಕಾದ ಯನ್ನು ಯಾಕೆ ಬೇಡವೆಂದಿರಿ? ನಿಮಗೆ ಬೇಡ ದರೆ ನನಗೆ ಬೇಕಿತ್ತು'. ಅಂತ ದಿನಾಲೂ ಜಗಳ ಡ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರೋದಿಲ್ಲ ಅಂತಾನೆ. ಮನೆ ನ್ನೋದು ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ನರಕ ಆಗಿದೆ. ನನ್ನ ಡತಿಗಂತೂ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೇ ಅವಮಾನ. ನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಜನರೂ ಮೂರು ದಿಕ್ಕು. ರನಂತೂ ತುಂಬ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಲ್ಲ ಕುಡಿದು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡ್ಕೊಂಡು ಯಾವುದೋ ಹುಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳೋದು -11 ಗಂಟೆಗೆ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಯಾಗಿರೋದು ಆಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೊಟೇಲಿನ ಡಿಯೇ ಆಗಬೇಕು. 100 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವಿರ ಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಕೂಡ ನಡೆಯೋದಿಲ್ಲ. ಯಾಮವಂತೂ ಬೇಡ. ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ರುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತುಂಬ ಯೋಚನೆಯಾಗಿದೆ.''

"ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಅವನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳ್ತಾ ದ್ರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯೆಲ್ಲಿದೆ? ನೀವು ಹೀಗೇ ಮಾಡ್ತಿದ್ರೆ ನು ಮಾಡ್ತಿರೋದು ಸರಿ ಅಂತ ಅವನಿಗನ್ನಿಸಿ ಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗೋಳು ಹುಯ್ಕೊಳ್ತಾನೆ. ನೀವು ದು ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಬಾರದೇ?''

"ಆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದೆನಮ್ಮ ಬೈದರೆ ಮನೆ ಟ್ಟು ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂತಾನೆ. ಬೀದೀಲಿ ನಿಂತು ಲಾಟೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂತ ಹೆದರಿಸ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ರೆ ತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ತೀನಿ ಅಂತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಾಬರಿ ಡಿಸ್ತಾನೆ. ಇರುವ ಒಬ್ಬ ಮಗನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವು ಬದುಕಿರುವುದಾದರೂ ಯಾಕೆ? ಹೇಗೋ ಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಇರ್ತಾನಲ್ಲ. ಅವನ ಇಷ್ಟದಂತೆಯೇ ರಲಿ ಅಂತ ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೇನೆ.''

"ನೀವು ಎಂತಹ ತಪ್ಪು ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಿ ಗೊತ್ತೆ? ನಾಲೂ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಷ. ಅವನು ಹೊರಗೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತೀರಿ. ಳಗೇ ಇದ್ದು ಸದಾ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡ್ತಾ ಇರುವ ಅವನ ಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಬಲ್ಲೆ. ವನನ್ನು ಹೀಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ನೀವೀಗ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ದರ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅದು ಆಗೋದು ಖಂಡಿತ ೂರವಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಅವನನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ೂಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬದುಕುವುದು ಒಂದು



ಜೀವನವಾ? ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವನನ್ನು ಕುಡಿತದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವನನ್ನು ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಯೋ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಂತ ಬಂಡವಾಳ ಹಾಕಿಯೋ ದುಡಿದು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲಿ. ಆಗಲೇ ಅವನಿಗೆ ಹಣದ ಬೆಲೆ ಅರಿವಾಗೋದು.''

"ನಾವೇನು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಒಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನು ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾನೇನೋ ಅಂತ ಹೆಣ್ಣು ನೋಡ್ತಿದ್ದೇವೆ.''

"ನೀವು ಮತ್ತೆ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮುಚ್ಚಲು ಇನ್ನೊಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಿ. ಅವಳನ್ನೂ ನೀವೇ ಸಾಕಬೇಕಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಇಂತಹ ಗಂಡನನ್ನು ತನಗೆ ಕಟ್ಟಿದಿರಿ ಅಂತ ಆಕೆ ಶಾಪ ಹಾಕಲ್ಲವೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಅವನು ಸರಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮದುವೆಯ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ. ಇನ್ನು ತಡಮಾಡದೇ ಅವನನ್ನು ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿತ ಬಿಡಿಸಿ. ನಂತರವೇ ಉಳಿದ ಮಾತು. ಅವನು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೇ ತಪ್ಪು. ಅವನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಡಿದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋದಂತೆಯೇ? ಈಗ ನೀವೇ ಅವನಿಗೆ ತಂದು ಕುಡಿಸುವುದು ಮರ್‍ಯಾದೆ ತರುವ ಕೆಲಸವೆ? ಮರ್‍ಯಾದೆ ಹೆಚ್ಚೋ? ಮಗ ಹೆಚ್ಚೊ? ಅವನು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಹೆಚ್ಚು ನ್ಯಾಯಯುತವಾದುದಲ್ಲವೆ?''

"ನೀವು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಅವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಿ ಬಾಳುವುದು ತಾನೇ ನಮಗೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಇವತ್ತೇ ಅವನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವೆ. ಅವನಿಗಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಪಾಡು ಪಡುತ್ತಿರುವ ನನಗೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವೇನೂ ಕಷ್ಟವಾದುದಲ್ಲ. ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಈ ಪಾಪಕೂಪದಲ್ಲಿ ನರಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಒಂದು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೀಯಮ್ಮ ಬರುತ್ತೇನೆ.'' ಎಂದು ಎದ್ದು ಹೊರಟರು.

* * *

ನೀಲಾಳಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬೆಳೆದಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಸುಖಪಡಲಿ ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀಲಾ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಪತಿ ತಂದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀದಿ ಬದಿಯ ತಿಂಡಿ, ಹೊಟೇಲಿನ ತಿಂಡಿ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ವಿ.ಯ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕು. ಆಡಲು ವಿಡಿಯೋಗೇಮ್ಸ್ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಆಟವಾಡುವ ಆಟಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ನೀಲಾಳದು ಒಂದೇ ದೂರು "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಮಕ್ಕಳದು ತುಂಬಾ ಹಠಮಾರಿತನ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ವಿರೋಧ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಲೋಟ ಎತ್ತಿ ಒಳಗಿಡೋದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಮುಂದೇನೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕಿವಿಗೊಡಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಟಿವಿಯನ್ನೇ ಒಡೆದು ಹಾಕಿದ. ಮನೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡೋದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರು, ಚಿಕ್ಕವರೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉದ್ಧಟತನದ ವರ್ತನೆ. ನಾನು ಆಫೀಸಿಗೆ ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಯಜಮಾನರು ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ಬರ್ತ್‌ಡೇಗೆಂದು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಕೊಡಲು ಬಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗೆ ಕರೆಯುವುದಿರಲಿ ತಾನೇ ಒಳ ಬಂದರೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರೆಂದು ಹೇಳುವ ಸೌಜನ್ಯವನ್ನು ತೋರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರು ತುಂಬ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನನಗಂತೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಯಜಮಾನರ ಬಳಿ ಹೇಳಿದರೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತಾರೆ. ಹೇಳದೇ ಇದ್ದರೆ ನನಗೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೀಗ ಏನು ಮಾಡಲಿ ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ?''

ಇದು ನೀಲಾಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ. ಜಂಟಿ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಡಿಮೆ

yಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರವೇ. ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯಲು ಹೋದಾಗ ಕೆಲಸದವಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸದಾ ಟಿ.ವಿ.ಯೊಂದೇ ಅವುಗಳ ಸಂಗಾತಿ. ತಂದೆ, ತಾಯಿಗೆ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಬೇರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಬೇರೆ ಎಂಬಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾರ್ಟೂನ್ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳಾಗಲೀ, ಸಿನಿಮಾಗಳಾಗಲೀ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥವು. ಸದಾ ಫೈಟಿಂಗ್, ಗನ್, ಪಿಸ್ತೂಲ್ ಎಂದುಕೊಂಡು ಹೊಡೆದಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಬಿಂಬಿಸುವಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳೇ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ನೋಡಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳು ಅಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಬೇರೆ ತರಹ ಯೋಚಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಬೆಳೆಯುವ ಪೈರು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲೇ ಎಂಬಂತೆ ಈಗಲೇ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿದ್ದದೇ ಹೋದರೆ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಮುಂಚೆ ಹೇಳಿದ ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿಯ ಮಗನಂತೇ ತಯಾರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಅವರು ಕೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೋ, ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೋ ತಂದುಕೊಡುವುದು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವ ರೀತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಮೋಹ ಬೇಡ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬೇಕು, ತಿದ್ದಿ ಸರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಾವು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಬೇಕು.

ಟಿ.ವಿ.ಗೆ ದಾಸರಾಗದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ನೋಡುವುದನ್ನು ಹಿರಿಯರೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನೇ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ತಮ್ಮದು ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಮಹಾಪುರುಷರ, ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಿದವರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ವಿನಯ, ಸೌಜನ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಅಭಿರುಚಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಐತಿಹಾಸಿ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಬಾಹ ಪ್ರಪಂಚದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಬಂಧುಗಳ ಮನೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ದರಿಂದಾಗಲೀ, ಇಲ್ಲವೇ ಅವರನ್ನೇ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಾಗಲೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಭಾರತದ ಕಥೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವಂತ ಹುದೇ, ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಮಗನ ಬಗೆಗಿನ ಕುರುಡು ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಎಂತಹ ದುರಂತಕ್ಕೀಡಾಗ ಬೇಕಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೇ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಮೋಹ ಬೇಡ. ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ಇರಲಿ. ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜದ ಮುಂದಿನ ರೂವಾರಿಗಳು. ಅವರನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆಯಲ್ಲವೇ? ●

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಆಸ್ತಮಾ

● ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಇಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಒಂದಲ್ಲ ನೂರಾರು ವಿಧದಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಾಗಲೀ, ಸರ್ಕಾರವಾಗಲಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷತನಕ್ಕೆ ನಾವು ಬೇಕಾದ ದಂಡ ಕೊಡುತ್ತಿರುವೆವು. ಮುಖ್ಯ ದಂಡವೆಂದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಶಿಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಬಳಲುವಿಕೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗವೆಂದೇನೂ ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾಲಿನ್ಯ ಆಸ್ತಮಾದಂಥ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಈ ರೋಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದಾಗಿದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗವು ಬರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವೇ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ದೇಶದ 50 ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಂಡಳಿ (ಸಿ.ಪಿ.ಸಿ.ಬಿ) ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿರುವರು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅವರು ಆಯಾ ನಗರಗಳ ಮಾಲಿನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವರು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಯಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

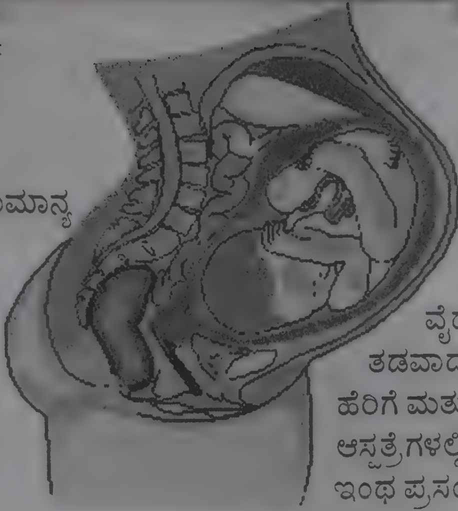


ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಮಗೆ ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ವರದಿಯಂತೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಲಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಾದ ದೆಹಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮುಂಬೈ ಕಾನ್‌ಪುರ, ಅಹಮದಾಬಾದ ಮುಂತಾದೆಡೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.7ರಿಂದ 11ರವರೆಗೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.1ರಿಂದ 1.5ರ ವರೆಗೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಈಗ ಇದರ ಭೀಕರತೆಯ ಅರಿವು ಕಾಣುವುದು. ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಗರ ಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳು ಅತಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಜನರು ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು.. ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವವರು ನಾವೇ.. ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ನಾವೇ.. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರೋಗಾಣು ಗಳಲ್ಲ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ನಾವು ಬಳಸುವ ಡಿಸೆಲ್, ಔದ್ಯಮೀಕರಣ, ಸಿಂಪಡಿ ಸುತ್ತಿರುವ ಕೀಟ ನಾಶಕ ಮುಂತಾದ ವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಿತಿ ಹಾಕದೇ ಹೋದರೆ ಜಗತ್ತು ನರಕವಾಗದೇ ಉಳಿಯುವು ದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜನತೆ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರಗಳು ಬೇಗನೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

(8ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಈಗಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ.
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಿದ್ದರೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದೊಂದಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ.
- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿದ್ದರೆ.
- ಅವಳಿಗಳು ದೂರ ಸರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶ.
- ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದು, 38ನೇ ವಾರ ಅಥವಾ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಾನ ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಅತೀ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶು.
- ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆರಿಗೆ.



ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ತಡವಾದ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಯಾದ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಡವಾದಷ್ಟೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ. ಇಲ್ಲವೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾದ ತೊಂದರೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಲು ವಾಹನವನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಜೀವ ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ತ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳು ಈ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ತುರ್ತಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮತಿ ನೀಡಲು ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಹೆರಿಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಗಮನಿಸಿ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ - ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ●

ಲೇಖಕಿ ವಿಳಾಸ: ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯವಿಭಾಗ, ಎಸ್. ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ.

ನಮಗೇಕೆ ನೀರಡಿಕೆ?



ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2500 ಘನ ಸೆಂ.ಮೀ. ನೀರು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪೈಕಿ 1200 ಘನ ಸೆಂ.ಮೀ. ನೀರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ 300 ಘನ ಸೆಂ.ಮೀ. ನೀರು ಆಹಾರ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ 1000 ಘನ ಸೆಂ.ಮೀ. ನೀರು ಹಾಲು, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೊರೆ ಯುತ್ತದೆ.

ಮೊದಮೊದಲು ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ನೀರಡಿಕೆಯ ಸಂವೇದನೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಈ ಸಂವೇದನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳ ಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ನೀರಡಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂವೇದನೆ ಮಿದುಳಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.

ರಕ್ತಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಜಲ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲೂ ನೀರಡಿಕೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಅತಿಸಾರ, ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಭೀತಿಯಿಂದ ಬಾಯಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಾಗಿ ಆರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸು ವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾದವರಲ್ಲೂ ನೀರಿನ ದಾಹ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕುಗ್ಗಿ ನೀರಡಿಕೆ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.





ಸ್ವತಃ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

● ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ತಮಗೆ ತಾವೇ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಲವು ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವರೇಕೆ ಹೀಗೆ ಗಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ? ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ...

ಸ್ವತಹ ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗಾಯವನ್ನು ಚೂಪಾದ ಪದಾರ್ಥ, ಒರಟು ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ನೋವಾಗದೆ ಇರುತ್ತದೆಯೆ? ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೋವಾದರೂ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

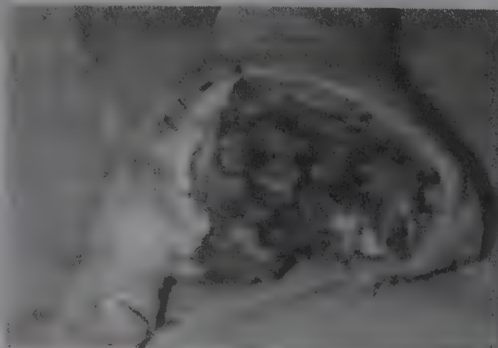
ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ಸ್ವತಃ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಾಯಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಾಯದೆ ಬದುಕುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು. ಇವನು ಸಾಯದೆ ಬದುಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಇತರೆ ಗಾಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಉದ್ದೇಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ರೇಕ, ದುಃಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಸಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಒಂದೇ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಕೆಲವರ ಮೈಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡ ಗಾಯಗಳು ಮಾದ ಗುರುತು ಅನೇಕವಿರುತ್ತವೆ. ಕೈ ಮೇಲೆ ಆದ ಈ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಇವರು ಮುಂಗೈವರೆಗೆ ಬರುವ ತುಂಬುತೋಳಿನ ಅಂಗಿ ಧರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

* * *

ಶ್ರೀಧರ 32 ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇವನಿಗೆ ಸುಮಾರು 8 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭ್ರಾಂತುರೋಗವಿದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಕೆಲವರು ವಿನಾಕಾರಣ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಂಶಯದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವೇ ಪಿಟಿಪಿಟಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಇರುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಧರನಿಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ತು. ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ನಾಳವನ್ನು ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕುಯ್ದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮ ಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದ. ಅತಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸಾವಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ.

* * *

ರೂಪ ಮತ್ತು ಕಿರಣ್ ಪ್ರೇಮಿಗಳು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕೈತುಂಬ ಹಣ ಬರುವ ಉದ್ಯೋಗವಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ



ವಿವಾಹವಾಗಿ ಸತಿಪತಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಈ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರ ಮನೆಯವರೂ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಿಸಿದರು. ಕಾರಣ ಇಬ್ಬರ ಜಾತಿ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದುದು. ಮದುವೆಗೆ ದೇವಸ್ಥಾನ, ರಿಜಿಸ್ಟಾರ್ ಕಛೇರಿ ಮುಂತಾದವು ಇರುವುದನ್ನು



ಇವರು ಯೋಚಿಸಲಿಲ್ಲ. ರೂಪ ತನ್ನ ಕೈನ ಬಳೆಯನ್ನು ಒಡೆದು, ಅದರ ಒಂದು ತುಂಡಿನಿಂದ ತನ್ನ ಕೈ ಮೇಲೆ 'ಕಿರಣ್' ಎಂದು ಆಳವಾಗಿ ನಶಿಸದಂತೆ ಕೊರೆದುಕೊಂಡಳು. ಇದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಳು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದ ಅವನು 'ರೂಪ' ಎಂದು ಒಂದು ಚಾಕುವಿನ ತುದಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಕೈ ಮೇಲೆ ಕೊರೆದುಕೊಂಡ, ಈ ಕೃತ್ಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ, ಇಬ್ಬರ ಆಳವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ರೂಪಳಿಗೆ ಏನೂ ಆಗದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕಿರಣ್‌ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೇರಿ, ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಅವನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವನ ಕೈ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಕಿರಣ್‌ನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಮನೆಯವರು ಇವರ



ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿದರು. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದೇ ಕೈನ ಕಿರಣ್‌ನನ್ನು ರೂಪ ವಿವಾಹವಾಗಬೇಕಾಯಿತು.

***

ಎಲ್ಲಪ್ಪ ಐವತ್ತೆರಡರ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಕ. ಇವನೊಬ್ಬ ಅಮಲುರೋಗಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಆರೂವರೆಗೆ ಇವನೇ ಬೋಣಿ ಮಾಡಿದ್ದ. ಕುಡಿತದಿಂದ ಇವನ ಮನಸ್ಸು ಹಾಳಾಗಿ ಅವ್ಯಕ್ತ, ಕಂಡುಕಾಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ "ಎಲ್ಲಪ್ಪ, ನಿನ್ನನ್ನು ಮುಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ'' ಎಂಬ ಧ್ವನಿ ಇವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳಿಂದ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಅತಿ ಭಯವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಕುಡುಗೋಲಿನಿಂದ ತನ್ನ ಕತ್ತಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದ. ತಕ್ಷಣ ನೋಡಿದ ಇವನ ಮನೆಯವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲು ವಿರೋಧಿಸಿದ ಇವನನ್ನು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಎರಡು ಸೀಸೆ ರಕ್ತ ಕೊಟ್ಟು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಇವನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವನನ್ನು ಬೆದರಿಸುವ ಧ್ವನಿ ಕೇಳದಂತೆ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಮತ್ತೆ ಇವನಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಬಹುದೇ? "ಕೇಳಬಹುದು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇವನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದೇ? ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.''

***

ಪಾಷಾ ಹದಿನೇಳರ ಯುವಕ. ಇವನೊಬ್ಬ ಸಮಾಜಘಾತುಕ ಕಳ್ಳ. ದರೋಡೆ, ಹೊಡೆದಾಟ ಎಲದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನುರಿತವನು. ಇವನ ಮೇಲೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೇಸುಗಳಿದ್ದವು. ದೊಡ್ಡ ಕೇಸಿದ್ದಾಗ ಕೋರ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಲು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ತಾನೇ ಕುಯ್ದುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಸಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ಇವನನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಇವನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿ ಇವನು ಅನೇಕ ಸಲ ಮಾಡಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ,

"ನೀನು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?'' ಎಂದು.

"ಇಲ್ಲ. ಬೇಕಾದರೆ ನೋಡಿ'' ಎಂದು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವುದರೊಳಗೆ ಜೇಬಿನಿಂದ ಚೂಪಾದ ಚಾಕು ತೆಗೆದು ನನ್ನ ಮುಂದೆಯೇ ಅವನನ್ನು ತಡೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೈ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತು ನೋವು ನನಗೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ಗಾಯವನ್ನು ಹೊಲಿದು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಇವನ ಕೈ ತುಂಬಾ ಈ ರೀತಿ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಗಾಯದ ಗುರುತು ನೂರಾರು ಇವೆ.

ಕೆಲವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿಂಸಿಸಿ, ಗಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷವಾದರೆ, ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಮೊದಲನೆಯದು "ಸ್ಯಾಡಿಸ್ಟ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ'' ಎರಡನೆಯದು "ನಾರ್ಸಿಸಿಸ್ಟಿಕ್'' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.

ಕೋಪದಿಂದ ಕೆಲವರು ಸಮಯದ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗಿ ಗಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗಾಢ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಭಿನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಗಳಾದಾಗ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ಕೈ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇರಾಕಿನಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ





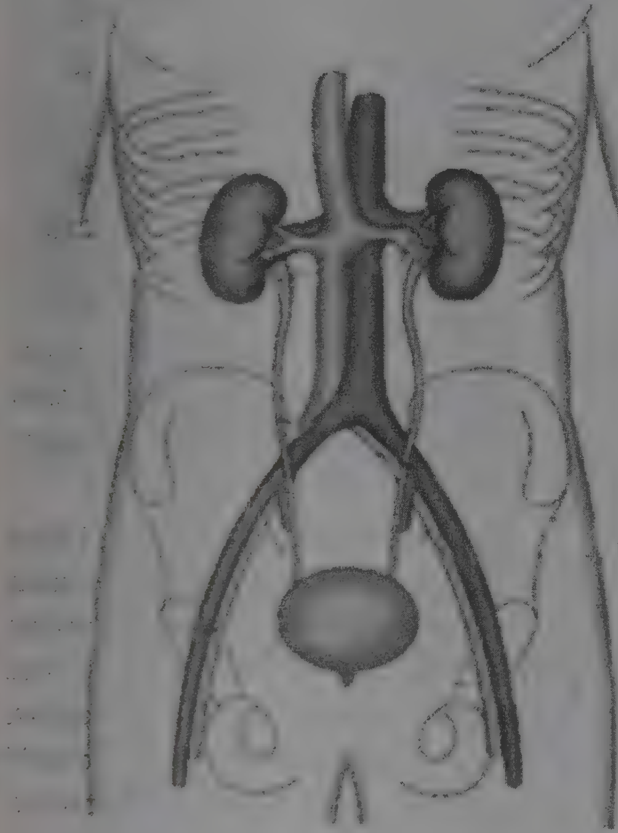


ಹಾಂಕಾಂಗಿನ ಒಬ್ಬ ಗೃಹಿಣಿ ತನ್ನ ಗಂಡ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಬರೀ ಯುದ್ಧದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಮಾಡಿದರೂ ಅವನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ತಾನೇ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು "ಟೈಂಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ'' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಸ್ವತಃ ಗಾಯದಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ಮಾಯದ ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕೀವು ಸೇರಿ ಕಿರಣನಂತೆ ಅಂಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೊಂದರೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪರಿಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ನಾವು ಹುಡುಕಿದರೆ ತಾನೇ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು?

ನಮ್ಮ ಕಿಡ್ನಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕಿಡ್ನಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಪೆಟ್ರೊ ರಿಫೈನರಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗದ ಕಾಳಜಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ. ಕಾರಣವೇನು? ಇತರ ಅಂಗಗಳಂತೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು, ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕೋಲಾ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳ ಚಟ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಿಡ್ನಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು.



ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ಯಾವುದೇ 'ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ದಾಳಿ'ಯಂತೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಹಳೇ ತಡವಾಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ನೋವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳಂತೆ ಕಿಡ್ನಿ ಯಾವುದೇ ಮೂನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ; ಅದು ತನ್ನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಆಗಾಗ ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಬರುವ ಈ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸದೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿಯ ಈ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಕಿಡ್ನಿಯ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನಾದರೂ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ನೀವು ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

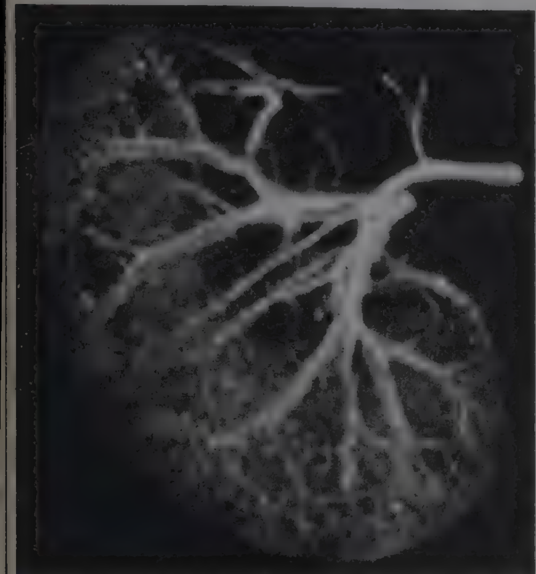
ಕಿಡ್ನಿಯ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ಭಯಂಕರ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು. ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲವಾದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಎರಡೂ ಕೇವಲ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಅಲ್ಲ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ, ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಕಿಡ್ನಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ. 'ನಾನ್ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡಲ್ ಆ್ಯಂಟಿಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೇಟರಿ ಡ್ರಗ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಹಾಗೂ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ

ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಟಾಗ ಈ ಪುಟ್ಟ ಫಿಲ್ಟರ್ ಪ್ಲ್ಯಾಂಟ್ ರಕ್ತ ಶೋಧಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪೆಟ್ರೊ ರಿಫೈನರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಕ್ರೂಡ್ ಆಯಿಲ್ ಅಂದರೆ ಕಚ್ಚಾತೈಲದಿಂದ ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡಿಸೆಲ್, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಬೇರೆಬೇರೆ



ಯಾಗುವಂತೆ ಕಿಡ್ನಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಿಂದ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವೆಡೆ ರವಾನಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ? ಇವು ನಮ್ಮ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ-ಉಣ್ಣುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಚನಗೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಹೋಗಿ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಪುನಃ ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವೆಡೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಶೋಧನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯು ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು 'ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು'ಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ದ್ರವವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗ್ರಂಥಿಯಂತೆ ಅದು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ರಕ್ತವನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೋಧನೆ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೂಡ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

☛ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಬಹಳೇ ನೊರೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೂಡ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅತ್ಯಂತ ಶುಭ್ರ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆಂಗ್ಲೋ ಶೈಲಿಯ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೀವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

☛ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಮೂತ್ರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತವೂ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಂಥ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ಬಣ್ಣ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾನಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಟೇಟಿನ್ ಡ್ರಗ್ಸ್‌ನ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು.

☛ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಿಡ್ನಿಯ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಎರಡು ಮೂರಂಶದಷ್ಟು ಜನರ ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲವಾಗಲು ಈ ಎರಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವುದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

☛ ಆದರೆ, ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಅರ್ಥ ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಗಳು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೀಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸಫೇದ ಮುಸ್ಲಿ.

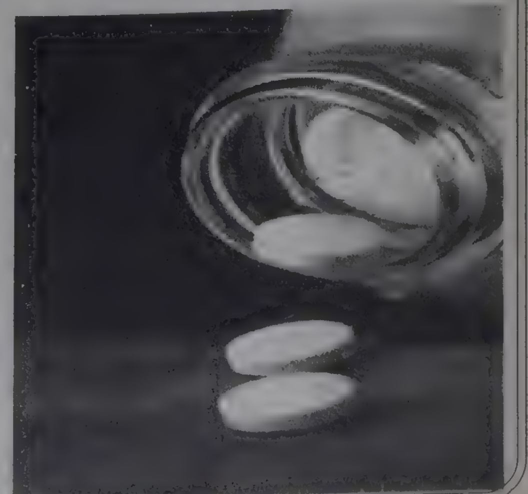
ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ನಿಜವಾದ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅದಕ್ಕೂ

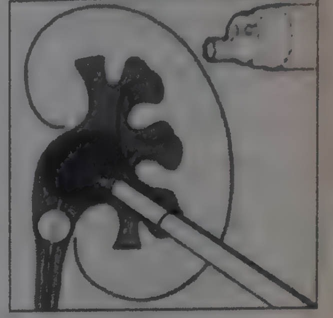
ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಬಹಳೇ ನೊರೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೂಡ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಮೂತ್ರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತವೂ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಂಥ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಿಡ್ನಿಯ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಂದೇ ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ದಾನ ಕೊಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿ ದಾನ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕವೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿಡ್ನಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಏರುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಔಷಧಿಗಳ ಕೆಲ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಯವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ



ಮೂತ್ರದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ



ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅದು ಕಿಡ್ನಿಯ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ತಿಂಡಿ-ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು.

ನಾವು ಇಲ್ಲೊಂದು ಪಟ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು, ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಅಪಾಯಕರವೋ, ಸಾಮಾನ್ಯವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅವಶ್ಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾರಣದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥವು. ಇದರಲ್ಲೊಂದು ವಾರ್‌ಫೆರಿನ್ (Worfarin) ಎಂಬ ಔಷಧ. ಅದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನೀವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀವು ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗೂ ಕೂಡ, ನೀವು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಆವರೆಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಕಾಣಿರಿ.

ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ		ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾರಣ	
	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್-ಮಿನರಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	ಔಷಧಿ	ರೋಗ
ಗಂದು-ತಿಳಿ ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಮೂತ್ರ	X	X	X	ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು.
ಕಪ್ಪು ಮೂತ್ರ	X	ಭೇದಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಕ್ಯಾಸ್‌ಕೆರಾ ಸೇರ್ಪಡೆಯಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ	ಸ್ಟೆಟಿನ್ಸ್ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಿಗಳು	ಕಿಡ್ನಿ ಇಲ್ಲವೆ ಲೀವರ್‌ನ ತೊಂದರೆ.
ಗುಲಾಬಿ, ಕೆಂಪು ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಗೆಯಂಥ ಮೂತ್ರ	ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಬ್ಲಾಕ್‌ಬೇರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಂಪುವರ್ಣದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ	ಕ್ಯಾಸ್‌ಕೆರಾಯುಕ್ತ ಭೇದಿ ಔಷಧಿ; ಎಲೋವೆರಾ	ಮೆಥಿಲ್ಡೋಪ ಫೆನಿಟೊಯಿನ್, ಸ್ಟೆಟಿನ್ಸ್ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳು: ವಾರ್‌ಫೇರಿನ್	ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಉಬ್ಬುವುದು, ಕಿಡ್ನಿ ಸೋಂಕು ಕಿಡ್ನಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬ್ಲಾಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಅನುವಂಶಿಕ ತೊಂದರೆ.
ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೇಸರಿ ಮೂತ್ರ	ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್ ರೂಟ್	ಕ್ಯಾಸ್ಕೆರಾಯುಕ್ತ ಭೇದಿ ಔಷಧ ಯಲೊವೆರಾ, ಫೆನಾಜೊ ಪಿರಿಡಿನ್, ರೈಬೋ-ಫ್ಲೆ-ವಿನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ-12	ರಿಫೆಮ್‌ಫಿನ್, ಸಲ್ಫೋನಾಮೈಡ್ಸ್, ವಾರ್‌ಫೇರಿನ್.	ತೀವ್ರ ಬಿಸಿ, ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿದಿರುವ ಪರಿಣಾಮ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ.
ಹಸಿರು ಇಲ್ಲವೆ ನೀಲಿ ಮೂತ್ರ	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೃತ್ರಿಮ ಬಣ್ಣ	ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೃತ್ರಿಮ ಬಣ್ಣ	X	X
ತೀವ್ರ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲವೆ ದುರ್ಗಂಧ ಮೂತ್ರ	ಶತಾವರಿ (Asparagus)	X	X	ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ.
ಬಹುಮೂತ್ರ (ದಿನಕ್ಕೆ 6 ಬಾರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು, ರಾತ್ರಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ)	ಕೆಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಇಲ್ಲವೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳು	ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳು: ಫ್ಯೂರೊಸೆಮೈಡ್, ಸ್ಪಿರೊನೊಲ್ಯಾಕ್ಟೋನ್, ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೋರೊ ಹೈಡೈಡ್ ಮುಂತಾದ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಏಜೆಂಟ್ಸ್	ಡಿಗೊಕ್ಸಿನ್, ಲೀಥಿಯಂ, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ಸ್, ಫೆನಿಟೋಯಿನ್	ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ಉಬ್ಬಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ, ಸಿಕಲ್‌ಸೆಲ್ ಅನಿಮಿಯ, ಹೃದಯ ಇಲ್ಲವೆ ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲ
ಕಡಿಮೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ	X	ಆ್ಯಂಟಿಕೊಲಿನ್‌ರ್ಜಿಕ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳು: ಎಟ್ರೊಪೈನ್ ಹಾಗೂ ಹಯೊಸಿಯಾಮೈನ್, ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಏಜೆಂಟ್ಸ್	ಅಮೀನೊ ಗ್ಲಾಯಿಕೊಸೈಡ್, ಡಿಗೊಕ್ಸಿನ್, ಸಿಸ್ಪ್ಲೆಟಿನ್ ಮೆಟೊಟ್ರಾಕ್ಸೈಟ್, ಸಲ್ಫೋನಾಮೈಡ್ಸ್	ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ
ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ)	X	ಆ್ಯಂಟಿಕೊಲಿನರ್ಜಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು, ಶೀತದ ಔಷಧಿಗಳು, ಉದಾ: ಕ್ಲೊರ್ಫೆನಿರಾಮೈನ್, ಡಿಫೆನ್ ಡ್ರಾಮೈನ್, ಶುಡೊ ಇಫೆಡ್ರಿನ್, ಟ್ರೈಸೈಕ್ಲಿಕ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಶಂಟ್ಸ್, ಉದಾ: ಎಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಿನ್	X	ದೊಡ್ಡದಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್, ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು.
ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಇಲ್ಲವೆ ಉರಿ	X	ಶೀತ ನೆಗಡಿಯ ಔಷಧಗಳು	X	ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ಯೋನಿ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ

ುವಕರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ದ್ಧರಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಅದು ಮೇಲಿಂದ ೇಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ರಾಗಲು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಿ ಇರಿಸಿದವರು ಲ್ಲವೆ ಕಿಡ್ನಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರು ಕೆಲ ಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

☛ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿ ವವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದು ಳ್ಳಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ 'ನಾನು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಗ ಆ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣ ಜಾಗೃತರಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮವುಳ್ಳ, ಬೇರೊಂದು ಔಷಧಿ ಲ್ಲವೆ ಅದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಾಗೂ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

☛ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ, ಗೊಂದಲದ ಸ್ಥಿತಿ ುನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ, ೇದಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಯಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸ ೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಯಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅಲಕ್ಷಿಸ ೇಡಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ ಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಔಷಧವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿ ೊಡಬಹುದು.

☛ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳು ಒಂದ ್ಕೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನವಿರಲಿ, ಔಷಧಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಆರು ಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ.

ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಷಧಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಿಡ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ೀರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಈ ಅಪಾಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಾಗೂ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಕಿಡ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳೇ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ನಿತ್ಯ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಗೆ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಹಾನಿ ಆಗದೇ ಇರಲಾರದು. ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇದರ ಅಪಾಯ ಇದ್ದವರು (ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು) ಅವರು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸತತ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಎಸಿಟಾಮಿನೋಫೆನ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ. ಇದು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

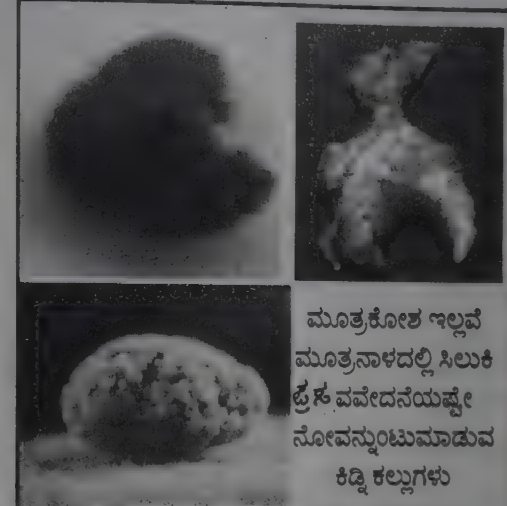
ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ 'ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಲಯ' (ಡೇಂಜರ್ ಝೋನ್) ದಲ್ಲಿ ಬರುವವರು ಯಾವುದೇ ನೋವುನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು 10 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೋವುನಿವಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಸಿಟಾಮಿನೋಫೆನ್ ಸಹ ಶಾಮೀಲಾಗಿದೆ. ಕಿಡ್ನಿಯ ತೊಂದರೆ ಇರದವರು ಸಹ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ?

ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹರಳು ಇಲ್ಲವೆ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ನೋವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿಗಿಂತಲೂ ಭೀಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಕಲ್ಲುಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂಥವರು ಸತತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

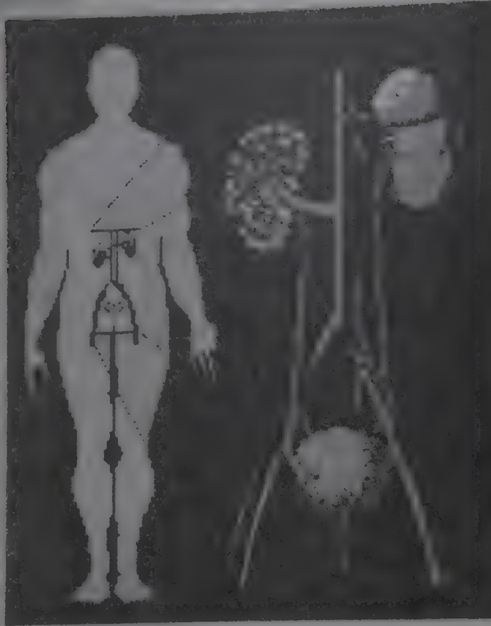
ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂದರೆ ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಯುರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ



ಮೂತ್ರಕೋಶ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಪ್ರಸವವೇದನೆಯಷ್ಟೇ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳು

ಆಕ್ಸಾಲೇಟ್ಸ್ (ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಘಟಕ) ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸಮತೋಲ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಕಣಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಅವೇ ಕಣಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಲ್ಲುಗಳ ಗಾತ್ರ ಒಂದು ಚತುರ್ಥಾಂಶ ಇಂಚು ಡಯಾಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಲುಕಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣ ಹಿಂಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಕಲ್ಲು ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಬದಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ಕಲ್ಲು ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರವನ್ನೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳ ಮೂತ್ರದಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಹರಳುಗಳು ಬಹುತೇಕ 72 ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಡುವೆ ನೋವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂತ್ರನಾಳ ಹರಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಎನಾಲ್ ಜೆಸಿಕ್ಸ್ ನೋವು ನಿವಾರಕವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಲುಕಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರಪ್ರವಾಹ ನಿಂತು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಬಹುದು. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು ಲಿಥೊಟ್ರಿಪ್ಸಿ. ಇದು ಹೊಸ ವಿಧಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಕ್‌ವೇವ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಾಟರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಕುಶನ್‌ದಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಲ್ಲುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶಾಕ್‌ವೇವ್ಸ್ ತಲುಪದೇ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರು ಆಗ ಯುರೇಟ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ ವಿಧಾನ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಲಿಂಗ ಇಲ್ಲವೆ ಯೋನಿಯ ಮಾರ್ಗದ ಮುಖಾಂತರ ಒಂದು ದಾರದಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೂತ್ರನಾಳ - ಮೂತ್ರಾಶಯದವರೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾರೆ.

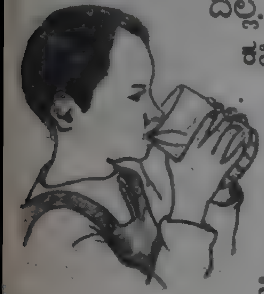
ಆದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ - ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ

ಯಾವ ಔಷಧಿ ಅಪಾಯಕರ - ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ?

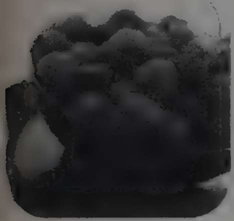
ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲ್ಮಷಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹ ಸೇರಿವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಔಷಧಿಗ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾರಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ ಅದರ ಅಪಾಯ ಇರುವವರ ಕೆಳಕಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅವಶ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಔಷಧಿ	ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ	ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮದ ಅಪಾಯ	ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಹಾನಿ
ಎಲೊಪ್ಯುರಿನಾಲ್	ಸಂಧಿವಾತ	X	X
ಎಮೆಂಟಾಡಿನ್	ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು	X	
ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ವಿಶೇಷವಾಗಿ	ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು	X	X
ಅಮಿನೊಗ್ಲೈಕೊಸೈಡ್ಸ್, ಸೆಫೆಲೊ			
ಸ್ಪೊರಿನ್ಸ್, ಸಲ್ಫೋನಮೈಡ್ಸ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್			
ಡೈಜೆಪಾಮ್	ಚಿಂತೆ (Anxiety), ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ	X	X
ಡಿಗೋಕ್ಸಿನ್	ಹೃದ್ರೋಗ	X	
ಫ್ಲೂರಾಜೆಪಾಮ್	ಚಿಂತೆ, ನಿದ್ರೆಬಾರದಿರುವುದು		
	ವಿಪರೀತ ನೋವು	X	
ಲೀಥಿಯಮ್	ಖಿನ್ನತೆ	X	X
ಮೆಪೆರಿಡೈನ್	ನೋವು	X	
ಮೆಥೊಟ್ರೆಕ್ಸೈಟ್	ರುಮೆಟೈಡ್ ಅರ್ಥೈಟಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್		X
ಮೆಥೆಲ್‌ಡೋಪ	ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	X	X
ಮೆಥಿಸರ್ಗೈಡ್	ತಲೆನೋವು		X
ನೈಟ್ರೋ-ಫ್ಯೂರೊನ್‌ಟಾಯಿನ್	ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು	X	
ನಾನ್ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡಲ್ ಆ್ಯಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೆಮ್ಯಾಟರಿ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಉದಾ: ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್, ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್, ನೈಪ್ರೊಕ್ಸೆನ್ ಮುಂ.	ನೋವು ಹಾಗೂ ಉರಿ		X
ಫೆನಿಟೊಯಿನ್	ವಿಪರೀತ ನೋವು	X	X
ಪ್ರೆಡ್‌ನಿಸೋನ್	ಉರಿ ಹಾಗೂ ದಮ್ಮು	X	
ಪ್ರಿಮಿಡೋನ್	ವಿಪರೀತ ನೋವು	X	
ಪ್ರೊಕೈನಮೈಡ್	ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತೆ	X	
ಪ್ರೊಪಾಕ್ಸಿಫೆನ್	ನೋವು	X	
ಕ್ವಿನಿಡೈನ್	ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತೆ	X	
ರಿಫಾಂಫಿನ್	ಕ್ಷಯ	X	X
ಸ್ಟೆಟಿನ್ಸ್: ಉದಾ: ಎಟೊವಾಸ್ಟೆಟಿನ್,	ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ	X	X
ಫ್ಲುವಾಸ್ಟೆಟಿನ್, ಲೋವಾಸ್ಟೆಟಿನ್			
ಪ್ರೊವಾಸ್ಟೆಟಿನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಮ್‌ವಾಸ್ಟೆಟಿನ್ ಮುಂ.			
ಥಿಯೋಫೈಲಿನ್	ಖಿನ್ನತೆ	X	
ಟ್ರೈಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಶಂಟ್ಸ್			
ಉದಾ: ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಿಲೈನ್, ಇಂಪ್ರಾಮೈನ್			
ವಾಲ್ಪೋರ್ಯಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್	ವಿಪರೀತ ನೋವು	X	
ವಾರ್ಫೇರಿನ್	ರಕ್ತಗರಣೆ ಗಟ್ಟುವಿಕೆ	X	

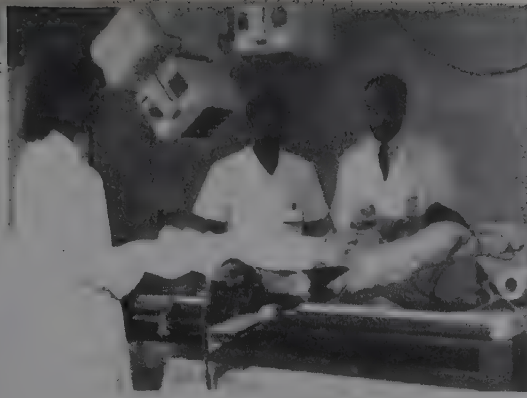
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೀರು ಮೂತ್ರವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಕಲ್ಲುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ಹರಳು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಮೂರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿವೆ. ಇವರ ಪ್ರಕಾರ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಆಕ್ಸಾಲೆಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಆಹಾರ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಪಾಲಕ್ ಹಾಗೂ ಸೋಯಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು

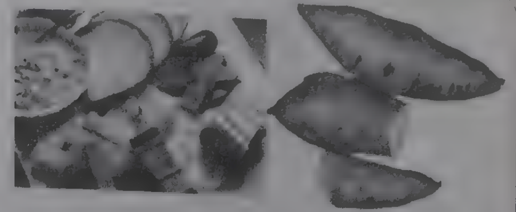


ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಖನಿಜಗಳ ಸಮತೋಲನ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಸೋಡಿಯಂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲುಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಗಳ ಸಮತೋಲನ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ



ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು - ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಳಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಉದಾ: ಆಲೂಗಡ್ಡೆ,



ಈರುಳ್ಳಿ, ಮಾವು.) ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಕಡಲೆ, ಉದ್ದು ಬಳಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯತ್ತ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಯುರಾಲಾಜಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದಲೂ ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲುಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 100 ಜನರ ಮೇಲೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ

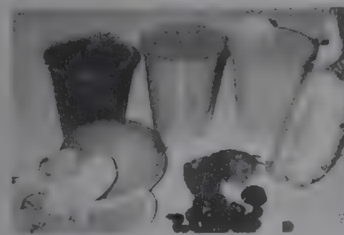


ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗಿತ್ತು. ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ - ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಒಂದೇ ಬದಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಲಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ಭಾಗದ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹರಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಇದು ಆ ಭಾಗದ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಂಟಾಗಲು ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ●

(13 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)**ಹಣ್ಣಿನ ರಸ..**

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಅಲ್ಲದೆ ಆ ಮಿತಿ ದಾಟಿದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹತೂಕ ಏರ್ರಾಬಿರ್ರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ಡಾ॥ ಸರಿತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಕೂಡ ಸಹಮತ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದದ್ದಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ತಂದೆ - ತಾಯಂದಿರು ಇವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ದಾಸ್ತಾನುಗೊಂಡಿವೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ" ಎನ್ನುವುದು ಡೈಟಿಷಿಯನ್ ಪಾಮ್ ಬರ್ಕಿಲ್ ಫೆಲ್ಡ್‌ರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇವರು ನಸಾವೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರು ಹಣ್ಣು ರಸಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಂತೆ ಇರುವ (ಫ್ಲೇವರ್ಡ್) ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 'ಮಿತ' ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಿರ್ಕಿನ್ ಫೆಲ್ಡ್‌ರವರು.

ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಿರುವ ಮಾತು ನಿಜವೇ ಆದರೂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇಡೀ ಧಾತು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೋಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಧಾತು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು, ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ◆



ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಜೀರಕಂ ತ್ರಿತಯಂ ರೂಕ್ಷಂ ಕಟೂಷ್ಣಂ ದೀಪನಂ ಲಘೂ।
ಸಂಗ್ರಾಹಿ ಪಿತ್ತಲಂ ಮೇಧ್ಯಂ ಗರ್ಭಾಶಯ ವಿಶುದ್ಧಿಕೃತ್॥
ಜ್ವರಘ್ನಂ ಪಾಚನಂ ವೃಷ್ಯಂ ಬಲ್ಯಂ ರುಚ್ಯಂ ಕಫಾಪಹಮ್।
ಚಕ್ಷುಷ್ಯಂ ಪವನಾಧ್ಮಾನಗುಲ್ಮ ಛರ್ದಿ ಅತಿಸಾರ ಹೃತ್॥

ಇದರರ್ಥ "ಜೀರಿಗೆಯ ಮೂರು ವಿಧಗಳೂ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಖಾರವಾಗಿದ್ದು, ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಗುಣದಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಲಘುಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು ಜೀರಿಗೆ ಸೇವನೆಯು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲವು

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಮೂತ್ರವು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೋಗಿ ದೇಹಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಲು ಜೀರಿಗೆ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರಕ - ಜೀರಿಗೆ

ಜೀರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಜೀರಕ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಜೀರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಚನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ "ಜರಣ" ಎಂದೂ, ಜೀರಿಗೆ ಉದ್ದಕ್ಕಿರುವುದರಿಂದ "ದೀರ್ಘಜೀರಕ" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ "ಜೀಲಕಾರಿ" ಎಂದೂ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ "ಜೀರಕಂ" ಎಂದೂ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಕ್ಯುಮಿನಂ ಸೈಮಿನಂ ಎಂದು ಕರೆದು 'ಅಂಜಿಲೆಫೆರೆ' ಎಂಬ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀರಿಗೆಯು ನೋಡಲು ಒಂದು ಕುಬ್ಜ ಸಸ್ಯದೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀರಿಗೆಯ ಎಲೆಗಳು ಪಕ್ಷಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಉದ್ದಕ್ಕಿದ್ದು ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಬೂದು ಬಣ್ಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆಯ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಭೇದಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಆವೀಕರಣವಾಗುವ ಥೈಮೀನ್ ಎಂಬ ತೈಲ ಶೇಕಡಾ 3.5ರಿಂದ 5.2ರವರೆಗೂ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಜೀರಿಗೆಯು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದ್ದು, ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಿಳಿಜೀರಿಗೆ, ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಕರೀಜೀರಿಗೆ.

ಜೀರಿಗೆಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದೆ.



ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಒಳಿತಾಗಿದೆ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಜ್ವರನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಫವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ವಾಯು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಗುಲ್ಮ ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಭೇದಿಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಜೀರಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜಗಳು. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಣೆಯು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

* ಜ್ವರ ಇದ್ದಾಗ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಲು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೈ ಉರಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮತ್ತು 4-5 ಚಮಚ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿಯಾದ "ಜೀರಕಾದಿ ಮೋದಕ" ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಹಳೇ ಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

* ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪಿತ್ತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣ ನೀಡುವುದು ಲೇಸು.

(೮೨ ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಕೆ., ಗದಗ

ವಯಸ್ಸು 30, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆಗಳಿದ್ದು, ಮುಖವು ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಉತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು? ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿಯಾ ೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗ ಬಿದ್ದು ನನ್ನ ಲ್ಲುಟಿಯ ಎಡಭಾಗ ಊದಿಕೊಂಡಂತಾಗಿದೆ, ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಗಾಗಿ ನನಗೆ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ರ್ಜರಿಯಿಂದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಟಿಯಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತ ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ವಿವಿಸಿ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

ಮೊಡವೆ ಕಲೆಗಳು ಏನೇ ಔಷಧಿ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೆ?

ಮೊಡವೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕೆಲವು ಕಲೆಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ವುಗಳಿಗೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಬಾರಿಯಾದುದು.

ಆನಂದ್, ತರೀಕೆರೆ

ವಯಸ್ಸು 16, ನನಗೆ ಬಸ್ಸಿನ ಹಾರ್ನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಪಟಾಕಿಯ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದರೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಳುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಒಂದು ರೀತಿ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಕೆ ತಾವು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಶಬ್ದ ಕಿವಿಗಪ್ಪಳಿಸಿದಾಗ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಅಂದರೆ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ನ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳಲೇಬೇಕೆಂಬುದು ತ್ತು ದೀಪಾವಳಿಯ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಮೆರವಣಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿ ಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಮಯದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ. "ಅದರಿಂದೇನೂ ಆಗುವು ಲ್ಲ. ನಾನ್ಯಾಕೆ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕು?" ಎಂಬ ವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಗಲಾಟೆಗೆ ಹೆದರಿದರೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಿ? ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಜಿಎಸ್‌ಎಂ., ಹೊಸನಗರ

ವಯಸ್ಸು 26, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಷಯ, ದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು . ನಾನು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ತ್ರಿಫಳಾ ಚೂರ್ಣ ತ್ತಮ ಎಂದು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆ? ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಆದರೆ ದೊಂದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜೆ.ಪಿ. ಇಳಕಲ್ಲ

■ **ವಯಸ್ಸು 25, ನನಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚರ್ಮ ಚಿಗುರೊಡೆದ ಹಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ ಲಕ್ಷಣವೇ ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.**

● ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಆರ್.ಬಿ., ವಿಜಾಪುರ

■ **ವಯಸ್ಸು 31, ತೂಕ 48 ಕಿಲೊ, ನಾನು ತೀರ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಎಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ದಪ್ಪಗಾಗಲು 'ಮದನ ಮಿತ್ರ' ಅಥವಾ 'ಬಾಡಿ ಪ್ಲಸ್'ದಂತಹ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ? ಇದರಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗ ಬಹುದೆ? ನನ್ನ ತಲೆಗೂದಲು ಬಹಳೇ ಉದುರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾನು ದಿನಾಲು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತವೆಯೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.**

● ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಹಾಗಿರಬಹುದು. ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರು ವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಲಿ. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲವೆ? ಕೂದಲುದುರಲು ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಎಂಎಡಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು 1 ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನನಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಲು ಹೇಸಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ನೀವು ಪೂರ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಂದ್ರೆ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳ ಖಾಲಿಯಿರು ವಂತೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಊಟ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ವೆಂದರೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಆಹಾರ, ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರು ಮತ್ತು ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾಲುಭಾಗ ಗಾಳಿ ಗಾಗಿಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಬಸವರಾಜ, ಹಾವೇರಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 28, ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗವು ಪಾದದಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಕತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ನರಗಳ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನನಗೆ 3-4**

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 21, ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಭಟ್ಟ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೆಲ್ಲ ಹಿಂಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಸಹ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನನಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನನ್ನ ತಾಯಿಯವರಿಗೂ ಇದೆ. ಏನಾದರೂ ಭಾರ ವಸ್ತು ಎತ್ತಿದರೆ ಭಟ್ಟ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ? ಯಾರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಕುಟಜಾರಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದಾಡಿಮಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಬೇಡ. ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.

ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಹಾನಿಯಾಗ ಬಹುದೆ? ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಾನು ತೋರಿಸಿದಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ತಪ್ಪು ವಿಧಾನದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬರೆಯುವಾಗ ಪೆನ್ನನ್ನು ತೀರಾ ಒತ್ತಿ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೈ ನರಗಳು ಬಹಳೇ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬರೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ನೀವು ಅಶ್ವಗಂಧಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಬಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 4 ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕ್ಷೀರಬಲಾ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಲ್.ಎಸ್.ಎಂ., ಬಾಗಲಕೋಟ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಕಳೆದ 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡಿದ 10 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೋಗಿ ಬಂದರೆ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಲ ತೀರ ಗಟ್ಟಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅಥವಾ ತೀರ ತೆಳ್ಳಗೂ ಅಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರು. ಮನದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 6 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಡಿಎಸ್‌ಪಿ, ಯಾದಗಿರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ತೂಕ 41, ಎತ್ತರ 5.5 ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಆದರೆ ತೀರ ತೆಳ್ಳಗೆ ಎನ್ನುವ ಕೊರಗು. ನಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ಪಿತ್ತ ಜಾಸ್ತಿ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸಿವಿದ್ದರೂ ಊಟವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗಲು, ವಾಕರಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು, ಪಿತ್ತ ಕರಗಿಸಲು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಜೀರಕಾದ್ರರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲ ತುತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಡಿಕೆ, ಕಡೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 33, ಸಲಿಂಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು 3 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ, ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆಗ 'ಪಾಸಿಟಿವ್' ಬಂತು. ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಮದುವೆಯೂ ಆದೆ, ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದೆ. ಮಗು ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ಧಿಸಿದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ 'ನೆಗೆಟಿವ್' ಎಂದು ಬಂತು. ಆ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಸಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಸಲವೇ 'ನೆಗೆಟಿವ್' ಎಂದು ಬಂತು. ನಂತರ ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿತು. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯೀಗ 7 ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ನನ್ನ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದಿದ್ದು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಿದೆಯೆಂಬುದು ಅನುಮಾನ ತರುವಂತಹ ವಿಷಯ. ನನಗನ್ನಿಸಿದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಅಥವಾ ಎರಡನೆಯದೇ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬೇರೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಿದ್ದಾದರೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 9.05% ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ನೆವಿರಾಡಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವರು.

ಎಂಎ., ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ನನಗೆ ... ಸೋರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒ... ತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ತುಸು ತಾಗಿದರೆ ಸ... ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀ...

● ಕಿವಿ ಸೋರುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆ... ಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಕಿವುಡಾಗ... ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಇ.ಎನ್... ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಳಗ... ಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇರಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿ... ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮ... ಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಐಸ್ ತುಂಡನಿ... ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿ... ಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಟೊಮೆಟ... ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮುಂತಾ... ವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯ... ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆ... ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಆಮಲಕಿ ಪುಡಿಯ... ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರ್.ಎಸ್., ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 29, ನನ್ನ ಎಡಭಾಗದ ಸ್ತನದ ಕೆ... ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ... ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಡತೊಡೆಯ ಸಂದಿನಲ್... ನರಗಳು ಎಳೆದಂತೆ ಆಗಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇಕ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ತಿಳಿ...

● ನೀವು ಕ್ಷೀರಬಲಾ ತೈಲವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್... ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲ... ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 17, ಸುಮಾರು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಅ... ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಶಬ್ದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲವಿಸರ್ಜ... ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದ... ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಪರಿಣಾಮ... ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

● ನಿಮಗೆ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾ... ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಪ... ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಸೊಪ್ಪು... ತರಕಾರಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿ (ಬೀನ್ಸ್) ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿ... ಅಲಸಂದೆ, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಅವರೆಕಾಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ... ಮಾಡಿ. ಮಹಾಶಂಖವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯ... ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ತ್ರಿಫಲಾ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾ... ಎರಡು ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟ... ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಮಹೇಶ್, ಹೊಸಪೇಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನಗೆ ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ... ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾ... ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿ... ಹೋದ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಮರಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ದಲುದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಗೆಬಗೆಯ
ಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
ು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಬೇಡ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸಾಕು.
ಹಚ್ಚಲು ದುರ್ದುರ ಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂ ಬಳಸಿ. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

**ಯಸ್ಸು 31, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ
ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 70
ಯನ್ ಹಾಗೂ Motality 24% ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದು
ದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೊಟ್ಯಾಲಿಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು
ಕ್ಕೆ, ನನಗೆ ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಸುತ್ತ ನೋವಾಗುತ್ತೆ. ಎಡ
ನ ತೊಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಾಗಲು
ಚಕ್ರದ ದಿನದ ನಂತರ ಯಾವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿಸಿ.**
ೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮೊಟಲಿಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆ
ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದು
ಡಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವ ಕಾರಣ
ನೋವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು
ಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಸಿಕ
ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ 12ನೇ ದಿನದಿಂದ
ೇ ದಿನದವರೆಗೂ ಸಮಾಗಮ ಮಾಡುವು
ದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರ
ಯೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ
ರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು.

ರಾಜ್, ಲಿಂಗಸೂಗೂರು

**ವಯಸ್ಸು 22, ನನಗೆ 4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ
ರಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
ಒಂದು ಇಂಚು ಮಾತ್ರ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.
ತ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟ, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು, ಕಬ್ಬು
ಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ
ರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಬಾಯಲ್ಲಿ
ಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ
. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಾನು ರಾಯಚೂರಿನಲ್ಲಿ
ು ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ 9 ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
ಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನನಗೆ ಬಾಯಿ
ಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಈ ಕುರಿತಾಗಿ
ಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**
ಮಗೆ ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ
ದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳ
ರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವ
ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ
ದ್ದು. ಅಂತಹುದೇನಾದ್ರೂ ಅಭ್ಯಾಸ
ಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ Fibrosis
ರಬಹುದು. ಇದು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ
ಯಾಗುವಂತಹುದಲ್ಲ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ
ತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಯಿರಲಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗಂಜಿಯಂತಹ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಅಧಿಕ ಬಿಸಿ, ಅಧಿಕ ತಣ್ಣಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಬಿಎಸ್‌ಎಚ್, ಮುಂಡರಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 23, ನಾನು ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು, ಗುಟಕಾ ಚಟಗಳ ದಾಸನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನೇದಿನೇ ನನ್ನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಚಟ ಬಿಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಮದ್ದುಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● 'ಮನಸ್ಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿಲ್ಲವೆ? ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಈ ಚಟ ಬಿಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಅವರು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವರು. ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದಿರುವಿರಿ. ಈಗಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬದಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಂದರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಕ್ರೀಡೆ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗದಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತೊಡಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಿಎಂಟಿ, ರಾಯಬಾಗ

■ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ವಯಸ್ಸು 20, ಆತನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 174/46 ಇದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೆ? ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಡೈಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿ ಇರಲಾರದು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ರೀಡಿಂಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಹೆಚ್ಚೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 34, ನನಗೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ಮಲ ಕಷ್ಟಗೆ ಜಿಗುಟಾದಂತೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪನೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುವವು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೆ, ಜಠರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು ಏನೂ ಫಲ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ತಾವು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

● ನೀವು ಜೀರಕಾದ್ರರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಯಷ್ಟಿಮಧು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನಾನೊಬ್ಬ ಪುರುಷ, ಆದರೆ ನನ್ನಾತ್ಮವೆಲ್ಲ ನಾನು ಹೆಣ್ಣೇ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನನ್ನ ತಾಯಿಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನನಗಿಬ್ಬರು ಸಹೋದರರು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣೇ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ನಾನು ಆಕೆಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರವಾದೆ. 8-10 ವರ್ಷವಾದಾಗ ನಾನು ಹುಡುಗಿಯರ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ನೇಲ್‌ಪಾಲಿಶ್ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆ, ತುಟಿಗೆ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ, ನಾನು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದಾಗ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಶೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದಾಗ ಆಗ ತಾಯಿ, ಸಹೋದರರು ಪ್ರತಿಭಟಿಸತೊಡಗಿದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾನು ನನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ನನಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಪುರುಷರು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹುಡುಗರು ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಹುಡುಗಿಯರು ಗೆಳತಿಯರಾಗಿದ್ದರು. ನಾನು ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ನನ್ನ ನೈಜ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಬದುಕಲು ಬಿಡಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಗೋಗರೆದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವು ನನಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

● ನೀವು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗಾಗಿದೆ. ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿಯಾದುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜ ಅವರನ್ನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ನೋಡಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ ನೀವು ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ 'ಗಂಡು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆಯ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೇ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಲಹೆ.

ಎಸ್‌ಡಿಎಸ್, ಶಿವನಿ

■ ವಯಸ್ಸು 15, ಫೋಟೋ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾನು ಕ್ಯಾಮೆರಾದಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕು ನೋಡಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇನೆ. ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● 'ಬೆಳಕು ಕಂಡಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿದಂತಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆದರೆ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇನೂ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ.

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಊರು ನಮೂದಿಸಿಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೆಳತಿಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗ ಪಿಯುಸಿ ದ್ವಿತೀಯದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂದೆ ಐಎಎಸ್ ಓದಬೇಕೆಂಬ ಛಲ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಪದವಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಐಎಎಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದು ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಪಡೆದ ನಂತರ ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಕೋಚಿಂಗ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗಿನಿಂದಲೇ ದಿನನಿತ್ಯದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಶ್ರಮ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಮಾಡಬಹುದು.

ಎಸ್.ಡಿ.ಎಸ್., ಬ.ಬಾಗೇವಾಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ಕಳೆದ 7 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಉಸಿರಾಡಲೂ ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಎದೆನೋವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಇಎನ್‌ಟಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾನೀವರೆಗೂ ತೋರಿಸಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಾನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ: ಮೈಮೇಲೆ ಆಗಾ ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇದ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮುಂಚೆ ನಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ವಿಚಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಚೆಗೆ ಜೀವನಾ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ಮೊದಲು ನಾನೊಬ್ಬನೇ ವಿಚಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುವುದು, ಮಸುಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಈಗಲೂ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಇಎನ್‌ಟಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರು ಬೇಡ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮೈಗೆ ಪೌಡರ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಒಂಟಿತನ ಬೇಸರ ತರುವಂತಹುದು. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಲೀ, ದುಃಖದ ವಿಚಾರವಾಗಲೀ ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯ ಬಳಿಕ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾದವು ಆದರೆ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ತಪ್ಪು ಎಂಬಂತೆ ಗಂಡ ನನ್ನನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ತುಂಬಾ ಅಗಲವಾಗಿದೆ, ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಗಂಡ ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೀರಿ? ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸತ್ತಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿತ್ತೋ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಸತ್ತಿತ್ತೋ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೀರಿ? ಅಲ್ಲದೇ ನಿಮಗಿನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗಾದರೂ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಗುಪ್ತಾಂಗ ಅಗಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸುವರು. ಆದರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಅಗಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಯಾವುದೇ ತರದ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು. ನೀವು ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಗುಪ್ತಾಂಗ ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ವ್ಹಿ.ಸಿ., ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ನನ್ನ ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸು 50, ಸದಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಬೇರೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲ ಮದುವೆಯಾಗಿತ್ತು, ಮಕ್ಕಳಾಗದ ಕಾರಣವೊ ಏನೋ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಬೇರೊಬ್ಬನ ಜೊತೆ ಓಡಿಹೋದಳಂತೆ. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಅವರನ್ನು ಬಹಳೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅಪ್ಪನೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕರು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಚಿಂದಿ, ರಟ್ಟು ಆರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದೆ?

● ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಭ್ರಾಂತುರೋಗವಿದೆ. SCH120 PHREN ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ರೇಗುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಸ್ತು ಆರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ Sizomax (2mg) ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಕೊಡಿ.

ಪಿ.ವಿ., ಬೆಂಗಳೂರು

■ ನಾನೊಂದು ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಭಯ, ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಏನೋ ಆತಂಕ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು, ಹಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಧ್ವನಿಬದಲಾವಣೆ, ನಡುಕ, ಬೆವರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ ಹೆಸರು 'SOCIAL PHOBIA' ಎಂದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ALPRAX (0.25 MGS) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಹಾಡುವಾಗ ಯಾರನ್ನೂ ನೋಡದೆ ದೂರ (ಗೋಡೆ ಕಡೆ) ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನೋಡಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರನ್ನು, ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ನೋಡಿ, ನಂತರ ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ. ಆಗ ಭಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ "ಭಯ ಪಡಬೇಡ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿರು" ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ನುರಿತ ಧುರೀಣರೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

ಪಿ.ಸಿ - ರಾಯಚೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನಾನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಜನಜಂಗುಳಿಯಲ್ಲಿ, ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ತುಂಬಿದ ಬಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಟ್ರೇನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಲು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಂತಂತಾಗುವುದು, ಕೈಕಾಲು ನಡಗುವುದು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಪರೀತ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸಿನೇಮಾ ನೋಡಲು ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ಮನೆಗೆ ಯಾವಾಗ ವಾಪಸ್ಸಾಗುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜನಜಂಗುಳಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಏಳೆಂಟು ತಿಂಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲ, ತಲೆಭಾರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. 15 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನಾನೆಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚನಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಕಿವಿಮಾತು

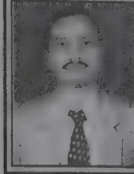
ರಾಜಣ್ಣ, ಮೈಸೂರು

● ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಬಲಕಿವಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಡಕಿವಿ ಸರಿ ...ಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಕೂಟರ್ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ...ುವ ಹಾರ್ನ್‌ಶಬ್ದ ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಬರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ...ಗಾಗಿ ನಾನು ಬಲಬದಿಗೆ ಸರಿಯುತ್ತೇನೆ. ಬಲ ಬದಿಯಿಂದ ...ುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವ ಅಪಘಾತಗಳು ಎಷ್ಟೋ ...ಿ ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಬರುವ ಶಬ್ದವು ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ...ಪಿದ ಕೆಲ ಮಿಲಿ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಂತರ ಎಡಕಿವಿಯನ್ನು ತಲುಪು... ಹೀಗಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬಂದ ಶಬ್ದವು ಬಲದಿಕ್ಕಿ...ದ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬಲ ಕಿವಿ ಕೇಳದಿರುವ ಕಾರಣ ...ವುದೇ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬಂದ ಶಬ್ದ ಎಡಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬಲ ...ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳುವಂತೆ 'CROS' ಕ್ರಾಸ್ ಎಂಬ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ...ಸಬೇಕು.

ಮಹದೇವಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

● ನನಗೆ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ...ಕಿವಿ 60 ಡೆಸಿಬಲ್ ಮತ್ತು ಬಲಕಿವಿ 55 ಡೆಸಿಬಲ್‌ನಷ್ಟು ಶ್ರವಣ ಮಂದತ್ವ ...ಯೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಿಜಿಟಲ್ ...ಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಕಿವಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ...ದು ಹೋಗುವಾಗ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ವಾಹನಗಳ ಹಾರನ್ ಶಬ್ದಗಳು ಬಲ ...ಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಹೋಗಲು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ...ಬದಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಸೈಕಲ್ ಗಂಟೆ ಮಾಡಿದ. ...ಗೆ ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಂತಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಎಡಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿದೆ. ಆಗ ...ಲ್ಲು ಬಂದು ನನಗೆ ತಾಕಿತು. ಹುಡುಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ. ಅಂದಿನಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ...ಯಲು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?



ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27.
ದೂರವಾಣಿ: 2237703

○ ನೀವು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಎರಡು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಡ-ಬಲದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀವು ಎಡ ಕಿವಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ರೂಪಾ, ಬಿಜಾಪುರ

● ನನ್ನ 4 ವರ್ಷದ ಮಗನಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಕೆಟು ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ನಿಶಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಇದು ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಎಲುಬಿನ ಗಡಸುತನದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದು, ಸದ್ದು ಗದ್ದಲ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಏರಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಮನೆ ಆಫೀಸಿನಂತ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ವಾತಾವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಮೆಲುಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕಾರಣ ಆತನಿಗೆ ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ತಾವು ಬಿಜಾಪುರದಲ್ಲಿನ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಿವಿ, ಗಂಟಲು, ಮೂಗು ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

...ನಿಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗೆ "PANIC DISORDER WITH AGORAPHOBIA" ಎಂದು ...ರು. ಜನಜಂಗುಳಿ, ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಪ್ರದೇಶ, ರೈಲು, ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಒಂದು ...ಟೆ ಮುಂಚೆ Alprax (0.25mg) ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ. ಬೇಕೆಂತಲೇ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ...ೋಗಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು ಆದರೆ ನಂತರ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ...ತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ Depsonil 25mgs ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ...ೋಗವಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

...ವಯಸ್ಸು 25, ಹತ್ತುವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆದರ್ಶ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ...ರುಸಿ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇರುವ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿಯಾಗದೆ, ...ಲ್ಪನಾಧಾರಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಸದಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ...ಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಒಂದು ...ರ ಅಥವಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ. ಮುಂದೆ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಹುಟ್ಟು ಗುಣ ...ಟ್ಟರೂ ಹೋಗಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

...ಆದರ್ಶ ಜೀವನವೆಂದರೇನು? ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವಂದು...ಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಇಟ್ಟ ರೀತಿ ನಾವಾಗುತ್ತೇವೆ, ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ...ದರೆ ಎಲ್ಲರ ರೀತಿ ನಾವೂ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು. ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಿದನ್ನು ನಾವು ...ಕರಿಸಲೇಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಆದರ್ಶ ಜೀವಿಗಳೇ. ಆದರ್ಶ ಜೀವನದ ಪ್ರಮಾಣ ...ಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಆದರ್ಶ ...ವನವೇ. ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಎಟುಕುತ್ತದೋ ಅದರತ್ತ ನಡೆಯಿರಿ.

ಡಿ.ಎಸ್., ಅಂಕೋಲಾ

...ವಯಸ್ಸು 15, ನಾನು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊದಲುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ... ಸಮಸ್ಯೆ ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು 10-12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ತೊದಲು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಲು ಇಲ್ಲವೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಾವು ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

● ನೀವು ಮೇ-2003ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ನನ್ನ ಲೇಖನ **"ತೊದಲು ತೊದಲೆಂದು ಕನಲದಿರಯ್ಯಾ"** ಓದಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಊ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



... ಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಭಾಗ-4

...ಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಚಲನಾ ...ಣಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ...ಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುವುದು ...ಖ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ ...ಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ... ಹೊಂದಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ...ವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ... ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ...ನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು, ... ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ... ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಲು ಕಲಿಯುವ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಹುಬೇಗನೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾದೀತು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಆತುರ ತೋರದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಾಯಿಯ ಲಕ್ಷಣ.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ

ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ



ಮಗುವಿಗೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆಲ್ಲಾ ಅದರ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತ, ಪಾದಗಳ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ವರೆಗಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮಗು ಈವರೆಗಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು

● **ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ**

ಒಮ್ಮೆ ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಅದನ್ನು ನಿ... ಅಭಿಮುಖವಾಗುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪಾದಗಳು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಎ... ಪಕ್ಕೆಗಳ ಬಳಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಮಗು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎತ್ತಿಕೊಂ...



ಮಗುವನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮಗು ತನ್ನ ಕಾಲು... ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊ...ತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿ... ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಕಾಲು... ಮೇಲೆ ಹೇರಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿ... ಹೀಗೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ, ಆ... ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕ...

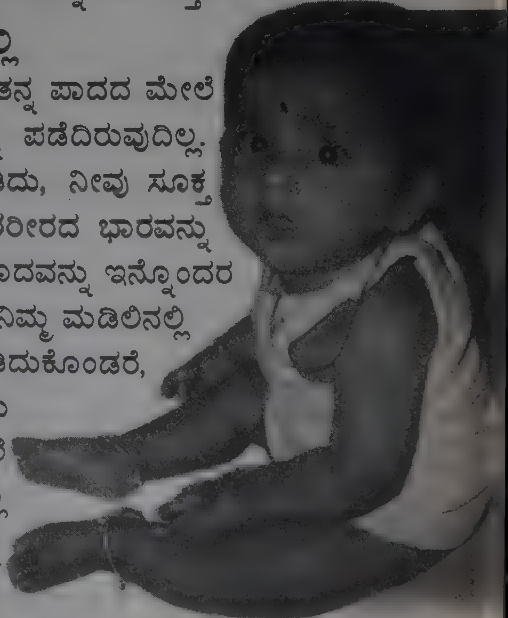
● **ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ**

ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿ... ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎತ್ತಿ ಇಡುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ.

● **ಏಳು ಅಥವಾ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ**

ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸು... ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎತ್ತಿ ಒಗೆಯುವಂಥ ಚಲನೆಗಿಂತಲೂ ನರ್ತಿಸುವಂಥ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮ... ತೋರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟು... ನಂತರ ಅಡಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆದು ಎತ್ತಿ, ಮತ್ತೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಇ... ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾದವನ್ನು ಎತ್ತುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ.

● **ಒಂಬತ್ತು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ**



ಮಗು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ತನ್ನ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಲ್ಲದಾದರೂ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಎದೆಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ನೀವು ಸೂಕ್ತ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದರ ಮುಂದೆ ಎತ್ತಿ ಇಡಲು ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೆಜ್ಜೆ ಊರುವಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ, ಮಗು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮತೋಲನ ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮಗು



ಕೂಡಾ ತಾನು ಅಮ್ಮನ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಭಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆ ಎತ್ತಿ ಇಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

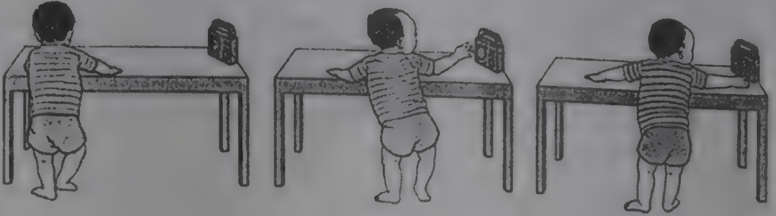
● **ಹತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ನಂತರ**

ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಮೇಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಇರುವ ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೂ ...ಕದ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಸಿಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಮಗು ತನ್ನ ...ಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ.

...ತುಕೊಳ್ಳುವುದು

...ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸುಲಭ. ...ತಿರುವಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ...ತುಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳು ...ು. ಮಗು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವರೆಗೂ ಸುಮ್ಮನೆ ...ು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಗಬಹುದು. ಮಗು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುವ ...ಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಧಾರವಿದೆಯೆಂಬ ಧೈರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಗು ಬೇಗನೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಕೂಡಾ.

ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು



ಮಗು ತಾನೇ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಮಗು ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಧಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೇ ಮುಖಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೋಲಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆತನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬದಿಯ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೇ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಯ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಮಗು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಆಧಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡತೊಡಗಿದ ಮೇಲೆ ಮಗು ತನ್ನ ಪೂರ್ಣ ತೋಳನ್ನು ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಊರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಷ್ಟೇ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮಗು, ಆಧಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವಿಲ್ಲದೆ, ಮಗು ಬಿದ್ದುಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಮಗು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬರುವ ವರೆಗೂ ಮಗು ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಗುವ ವೇಳೆಗೆಲ್ಲಾ ಮಗು ಎತ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಗುಂಡು ಗುಂಡಗೆ ಇದ್ದ ಮಗು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಗಟ್ಟಿಗನಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ, ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕವನ್ನೂ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಮಗು ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು

A)



B)



C)



D)



A) 13ರಿಂದ 15 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಈ ವೇಳೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಯಾವುದೇ ...ಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಅಥವಾ ...ರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡಲು ...ವಾಗಬೇಕು. ಆರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ...ಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ...ಷ್ಟವೇ.

B) 15ರಿಂದ 18 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಆಧಾರ ...ಲ್ಲದೆ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ...ಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ...ಚಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ...ಂದಿಡುತ್ತಾ ಹೋಗಲೂಬಹುದು.

C) 18ರಿಂದ 20 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಈ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬಲ್ಲದು. ಆಗ ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಲು, ಇಳಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ.

D) 21ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಈ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ನಿಂತಿರುವಲ್ಲಿಂದಲೇ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರ

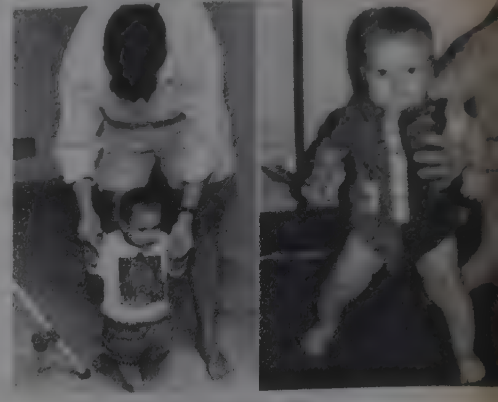


1) ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಶೂಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಬೇಡಿ. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

2) ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಭಾರವಾಗಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಆ ಪೀಠೋಪ ಕರಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವಾಗ, ಅವು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

3) ಮಗು ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗಬೇಗನೆ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ಆತುರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಆತುರ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವನ್ನು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಒಂದೊಂದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

4) ಮಗು ನಿಲ್ಲಲು ಒಮ್ಮೆ ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟು, ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿರುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆಧಾರ ತೆಗೆಯದಿರಿ. ಮಗು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಭಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಬಹುದು.



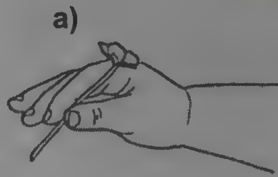
5) ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಮಲಗಿಸದಿರಿ. ಮಗು ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲೇ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಬಿದ್ದು ಏಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

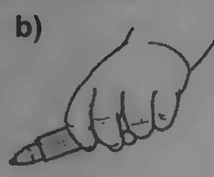
6) ಯಾವುದೇ ಕೇಬಲ್, ತಂತಿಗಳನ್ನು ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಗು ನಿಲ್ಲು ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ

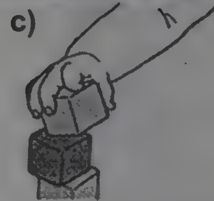
ನಡೆಯುವುದು

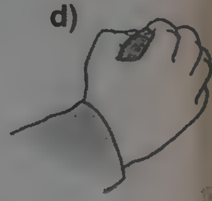
ಮಗು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂಬತ್ತ ರಿಂದ 15 ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವೆ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆ ಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಲು 15 ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ನಡೆಯಲು ಕಲಿತುಬಿಡು ತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಡೆಯಲು 15 ತಿಂಗಳು ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬರದಿದ್ದರೂ ಆನುವಂಶೀಯತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಕಲಿಕೆಗೂ ಮಗು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ಆದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಪ್ರಕಾರವಾಗಿಯೇ ಮಗು ಹಾದುಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತ ತಕ್ಷಣವೇ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಮಗು ಕುಳಿತ ತಕ್ಷಣವೇ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದು ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಭಾರವನ್ನು ಸಮತೂಗಿಸಲು, ನಿಯಂತ್ರಣ ವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಮಗು ಬೇಗ ಬೇಗ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದಲ್ಲ, ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತೇಜನ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಚಲನಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಲ್ಲೇ ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯು ವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದ ಮಗು ಏನೋ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾ ನೀಡಿ. ಒಂದೊಂದು ಯಶಸ್ವೀ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿದಾಗಲೂ ಮಗುವ ಹೊಗಳಲು, ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಕುಶಲತೆಯ ಸಿದ್ಧಿ









a) 12 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಟವಾಡಬಲ್ಲದು. ನೀವೇನಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಂದುಕೊಡಲು ಹೇಳಿದರೆ ಮಗು ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲದು.

b) 13ರಿಂದ 15 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಮಗು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳಿಂದ ಗೀಚುವುದು, ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಜೋಡಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಶೂ, ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವಂಥ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

c) 18 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂ ಜೋಡಿಸುವ ಕೌಶಲವು ಮಗುವಿಗೆ ಈ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾ ಸೇವಿಸುವುದು, ಪುಸ್ತಕದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸು ವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಗು ಮಾಡಲು ಕಲಿತಿರುತ್ತದೆ.

d) ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ

ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ತೆಗೆಯು ವುದು ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯುವುದು, ಸಡಿಲಗೊಂಡಿರು ಸ್ಕ್ರೂಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೆಲ ಗಳೀಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ತೊಳೆಯುವಂಥ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಬಹುದು.

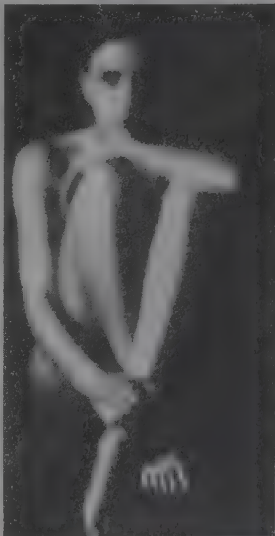
(82ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

10 ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳು

ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಗಲುವ ಅದೆಷ್ಟೊ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಏನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಾವು ಹಲವು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆ ಧಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ರೋಗವೇನೋ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಬಹಳೇ ತಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ರೋಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗವೊಂದರ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಹತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ...

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾವಿಕಾ ವರ್ಮಾ 36ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಈ ಸಲ 'ಎಲ್ಲವೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ' ಎಂದೆನಿಸತೊಡಗಿತು. 'ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವು, ದಣಿವು ಎನಿಸುತಿತ್ತು ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಏಳಲು ಸಹ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಹೆರಿಗೆ ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ಭಾವಿಕಾ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕವೂ ಆಕೆಯ ಮೊಣಕಾಲು ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ದಣಿವು ಆಕೆಯ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಆಕೆಯ ಕೂದಲುಗಳು ಹಿಡಿಹಿಡಿಯಾಗಿ ಉದುರತೊಡಗಿದವು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದ ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಭಾವಿಕಾ ತನ್ನ ಈ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾಳೆ. "ನಾನು ಅದೆಷ್ಟೊ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನಿಸಿದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು'. ಭಾವಿಕಾ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಜನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾತ್ರ ಶೂನ್ಯ.



ಹೆರಿಗೆಯ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರು ಭಾವಿಕಾಳ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ (0.5ರಿಂದ 5.5) ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧಿಕವೆಂದರೆ 84 ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ (1ರಿಂದ 35)ಕ್ಕಿಂತ ಅದೆಷ್ಟೊಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು (1875) ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು, ಭಾವಿಕಾ 'ಹಶಿಮೊಟೊ'ಸ್ ಥೈರಾಡ್‌ಡಿಸೀಸ್'ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಇದು 'ಅಟೋಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಸಿಸ್' ಶ್ರೇಣಿಯ 80 ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

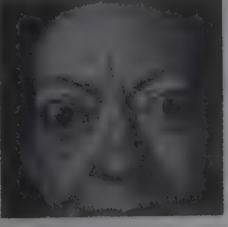
'ಅಟೊ ಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸಿಸ್' ಎಂತಹ ರೋಗವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರೊಟಿನ್ಸ್‌ನ್ನು 'ವಿದೇಶಿ' ದಾಳಿಕೊರ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ವಿರೋಧಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುರುಳಿಸಲು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ, ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾದುದರಿಂದ ಭಾವಿಕಾ ಬಲು ಸಂತಸಗೊಂಡಳು. ಜನ ಈಗಲಾದರೂ ತನ್ನನ್ನು 'ಮನೋರೋಗ ಪೀಡಿತಳು' ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಆಕೆ ಒಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತ್ತು.

ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ

ಭಾವಿಕಾಳಂತೆಯೇ 'ಅಟೊ ಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸೀಸ್' ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಅಮೇರಿಕನ್ ಅಟೊ ಇಮ್ಯುನ್ ರಿಲೇಟೆಡ್ ಡಿಸಿಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್'ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಲ್ಯೂಪಸ್ ರೋಗಿ ವರ್ಜಿನಿಯಾ ಲಾಡ್‌ನನ್ನು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ

ಹತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಟೋ ಇಮ್ಯುನ್ ರೋಗಗಳು



1. **ಗ್ರೇವ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್:** ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹೃದಯಬಡಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮೈನಡುಕ, ಗಾಬರಿ, ಉರಿಯೂತ.

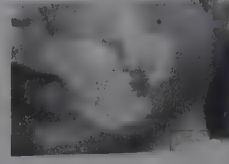
2. **ರ್ಯುಮೆಟಿಡ್ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್:** ಇಮ್ಯುನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂಧುಗಳ ಆಸು-ಪಾಸಿನ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಮೆಂಬ್ರೆನ್ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದ ರೊಂದಿಗೆ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.





3. **ಹಶಿಮೆಟೋಸ್ ಥೈರಾಡಿಟಿಸ್:** ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುವುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಂದಗೊಳ್ಳುವುದು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ತ್ವಚೆ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳ್ಳುವುದು.

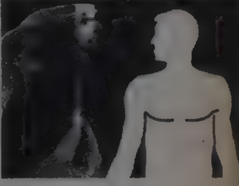


4. **ವಿಟಲಿಗೋ:** ಒಂದು ತೆರನಾದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ವರ್ಣದ್ರವಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೂದಲು ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತವೆ.

5. **ಟೈಪ್-1 ಮಧುಮೇಹ:** ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ವಿಪರೀತ ದಾಹ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದಣಿವು, ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಸೋಂಕು .



ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಡಜನ್‌ಗಳಷ್ಟು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರದಾಡಿ, ಹತ್ತು-ಹನ್ನೆರಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಳಿಕ ರೋಗನಿದಾನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

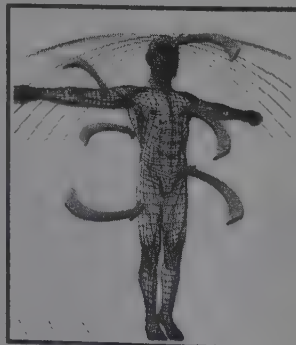
'ಎಂಆರ್‌ಡಿಎ' ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ಖಚಿತಪಟ್ಟ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ಅಟೋಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸಿಸ್‌ನ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಹೈಪೊಕಾಂಡ್ರಿಯೆಕ್ಸ್' ಇಲ್ಲವೆ 'ಕ್ರಾನಿಕ್ ಕಾಂಪ್ಲೇನರ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ.

ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನ ಜಾನ್ ಹಾಫಕಿನ್ಸ್ ಅಟೋಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸೀಸ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ನೊಯೆಲ್ ರೋಜ್ 'ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲುಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅಟೋಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸಿಸ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ರಾಡಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಕಲ್ಪನೆ ಕೂಡ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದುರ್ಭಾಗ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಅವರ ಈ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ತಡವಾಗಿ ರೋಗ ನಿವಾರಿಸಲಾಗುತ್ತೊ ಅಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ ರೋಗಿಗಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನೀವೂ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿಲ್ಲ ತಾನೆ?

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಅಟೋ ಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸೀಸ್‌ನ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ಎಂದರೆ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಹಿಂದೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮತಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಅಟೋಇಮ್ಯುನ್ ರೋಗಗಳು ಬಹುಬೇಗನೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಡಾ॥ ನೊಯೆಲ್ ರೋಜ್ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಜೀವನದ ಆಹ್ವಾನಾತ್ಮಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ ಕುಟುಂಬದ ನಾವೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅಟೋಇಮ್ಯುನ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಟೋಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸೀಸ್‌ನ ವಿಭಿನ್ನ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಗಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ತಾಯಿಗೆ ಲ್ಯೂಪಸ್ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ. ಅಟೋ ಇಮ್ಯುನ್‌ನಿಂದ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.



ಈವರೆಗಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದದ್ದೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುವಂಶಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ರೋಗ ವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕದ 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿತ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ 15ರಿಂದ44 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಟೋ ಇಮ್ಯುನ್‌ಗೆ 5ನೇ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಉಪಚಾರ: ಭವಿಷ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು

ಸಧ್ಯ ಅಟೋ ಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸೀಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವದ ಗಡಿಬಿಡಿಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಭಾವಿತ ಅಂಗದ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಮುಖಾಂತರ ಇಮ್ಯುನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಉಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸೇರಿದೆ.

ಆದರೆ ಉಪಚಾರದ ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅತ್ಯಧಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೊಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ

6. **ಪರ್ನಿಶಿಯನ್ ರಕ್ತಹೀನತೆ:** ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವಿಟಾಮಿನ್ 12ನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ೈರಾಜಿಕಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟ, ದಣಿವು, ಹೃದಯಗತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ವಾಗದೇ ಇರುವುದು, ಡಯರಿಯಾ, ಕೈಕಾಲು ಸಂಜ್ಞಾಹೀನಗೊಳ್ಳುವುದು, ಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಬರು ು, ಘ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

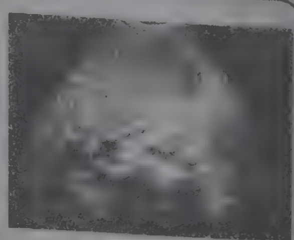


7. **ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೆರಾಸಿಸ್:** ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ವಸ್ಥೆಯ ತೊಂದರೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯವಾಗು ದು. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವುದು, ್ನಡುಕ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜುಂಜುಂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

8. **ಗ್ಲೋಮೆರುಲೊನೆ ಫ್ರೈಟಿಸ್:** ಕಿಡ್ನಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ತೊಂದರೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವುದು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ವುದು, ದಣಿವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಸುಸ್ತು, ಮೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು.



9. **ಸಿಸ್ಟೆಮಿಕ್ ಲ್ಯೂಪಸ್ ಇರಿಥೆಮೆ ಟೋಸಿಸ್:** ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುವು ದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಜ್ವರ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕೂದಲುದುರುವುದು, ದಣಿವು, ದೇಹದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ.

10. **ಜೊರ್ಗೆಸ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್:** ಜೊಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಅಶ್ರು ಸ್ರಾವ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು, ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು, ನುಂಗಲು ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ನೀರಡಿಕೆ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್, ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಾದ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಹಳೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸ ೇಕಾಗದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ತಜ್ಞರು ಯಾವ ಬಗೆಯಿಂದ ಮ್ಯುನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಉಗ್ರತೆ ಂತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ಮ್ಯೂನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮಾರಕ ಿಣಾಮ ಆಗದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಂದು ಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಉಪಚಾರದ ್ನಷ್ಟು ಬಗೆಗಳಿವೆ .ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

ಆ್ಯಂಟಿ 'ಟಿಎನ್‌ಎಫ್' ಡ್ರಗ್: ಟಿಎನ್‌ಎಫ್ ್ಯೂಮರ್ ನೆಕ್ರಾಸಿಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್) ಒಂದು ್ರಟೀನು ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ಇಮ್ಯುನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ್ನು ುಪಡಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎನ್‌ಎಫ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸಿ ಈ ಷಧಿಗಳು ಇಮ್ಯುನ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಸುತ್ತವೆ. 'ರ್‍ಯುಮೆಟೆಡ್ ರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್' ಹಾಗೂ 'ಕೋಹನ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್'ಗಾಗಿ ಮಿಕೇಡ್ ಹಾಗೂ ಇನಬ್ರೆಲ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಗಳು ಷ್ಟವಿದ್ದು, ಈ ಔಷಧಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಆಟೋ ಮ್ಯುನ್ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಇನೆಬ್ರೆಲ್‌ನ ುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್: ಇದು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಇಮ್ಯುನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಊತಕಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದಾಗ, ರಿಯೂತದೊಂದಿಗೆ ಗಾಯವೂ ಆಗಬಹುದು. ಮ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಊತಕಗಳನ್ನು ುತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಗಾಯ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಡಾ॥ಲೆಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಅಟೋಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಊತಕಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೆರಪಿ: ಅಟೋ ಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸೀಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಕ್ರಮೇಣ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಎಂದು ಅರಿತರು, ಅದೇ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗೆಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಲ್ಯೂಪಸ್ ಮೇಲೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಳ್ಳು ತ್ತಿರುವ ಕೋಲಂಬಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಇಂಟ ರ್ನಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ॥ ಸಾರಾವಾಕರ್ 'ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

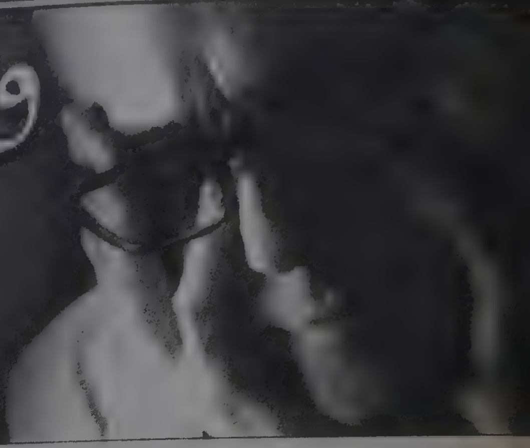
ಡಾ॥ ಸಾರಾ ಲ್ಯೂಪಸ್‌ನಿಂದ ಪೀಡಿತ ಒಂದು ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರೊಮೊ ಕ್ರಿಪ್ಟಿನ್ (ಹೈಲೆವಲ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್‌ನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧ) ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಅಚ್ಚರಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂತು. ಇಲಿಯ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿತು. ಮತ್ತೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಟ್ರೀಟ್ ಮೆಂಟ್ ಡಿಎಚ್‌ಎಗೆ ಅವರು ಎಫ್‌ಡಿಎಯ ಅನು ಮತಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಡಿಎಚ್‌ಎಯನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಲ್ಯೂಪಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೆಡ್‌ನಿಸೊನ್ ಸ್ಟೆರಾ ಯಿಡ್‌ನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಡೋಸ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳದು. ಇದು ರೋಗಿಗೂ ಉತ್ತಮ, ಪ್ರೆಡ್ ನಿಸೊನ್ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಎಲುಬು ದುರ್ಬಲ ಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.

ಧ್ಯಾನ: ಫೈಬ್ರೊಮೆಲ್ಜಿಯಾ ಎಂಬ ರೋಗ ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಒತ್ತಡ-ನಿವಾರಣೆ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ ಅನುಸರಿಸ ತೊಡಗಿದಳು. ಆಕೆಯ ಒತ್ತಡ, ನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಯಾಯಿತು.



ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಸಾಚು ಸೆಟ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ರಿಡಕ್ಶನ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ವ್ಯಾಸೆಸ್ಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇ ಶಕ ಜಾನ್ ಕೇಬರ್‌ಜಿನ್ ಅಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಸೀಸ್ ಸೋರಯಾಸಿಸ್ ನಿಂದ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಬಳಿಕ ಲಾಭಕರ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂತು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೊಲೆಟ್ - ಲೈಟ್ ಥೆರಪಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಆಡಿಯೋ ಟೇಪ್ ಕೇಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಅವರ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಆಯಿತು. ಭಾವಿಕಾ ಶರ್ಮಾಳಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣ



ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಶತ್ರು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯದ ಪರಮ ವೈರಿ ಕೂಡ. ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಆಲಸ್ಯತನ, ಬಾಯಿ ಕಹಿ ಆಗುವುದು, ಶರೀರ ಸುಸ್ತು, ಮುಖಚಹರೆ ಕಾಂತಿಹೀನಗೊಳ್ಳುವುದು, ಇವೆಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯ ನಾಶಕಗಳೇ. ಇದೆಲ್ಲ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ.

ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ-ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಇದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಹಿಂಸಿಸಬಲ್ಲದು. ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ-ಜೀವನಶೈಲಿಯ ತಪ್ಪುನೀತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಜನ್ಮತಾಳುತ್ತದೆ.

ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಮಲಬದ್ಧತೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಬಳಿಕವೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದೇ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಮಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕಿರಿಚುತ್ತವೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಾಲಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಗಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಬಾಯಿ ಕಹಿಕಹಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ, ಉಸಿರು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ದಿನವಿಡಿ ದೇಹ ದಣಿವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಹಸಿವು ಹಿಂಗುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಸಹ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯ ರೋಗಿಯಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ನಿಶ್ಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಳೆಯ ರೋಗವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟನೋವು, ಕಾಲುಗಳ ಶಿರೆಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಾವು, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜುಂಜುಂ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಸಹ ಹಿಗ್ಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಹಳೆಯದಾದಷ್ಟು ರೋಗಿ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಂದ - ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ, ನಮ್ಮ ಉದಾಸೀನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ, ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಉಡುಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಾಯ? ಹಾಗಾದರೆ ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ.

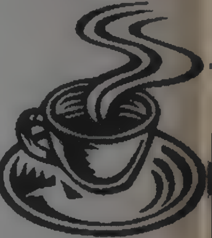
ಮಲ ಕಪ್ಪುವರ್ಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿದಾಗ ನೋವು ಎನಿಸಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಶೀತ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಸಾಯನಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳ ಹಿಗ್ಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

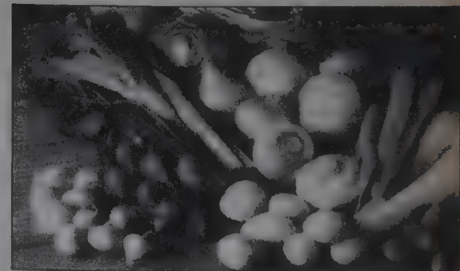
ಮಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಲ ಶೇಖ ಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೊರಟಂತೆ ಮಲಾಶಯ ಸಾಕಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಲ ಹೊ ಹಾಕುವ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮ ಅಧಿಕ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕರುಳು ಉ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯವ ವೆಂದರೆ - 'ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡ ತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟು ಸಲ ಶೌಚಕ್ರಿಯೆ ಪೂರೈಸಬೇಕು! ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

* ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು.
* ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಕೋಲಾದಂತಹ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು.



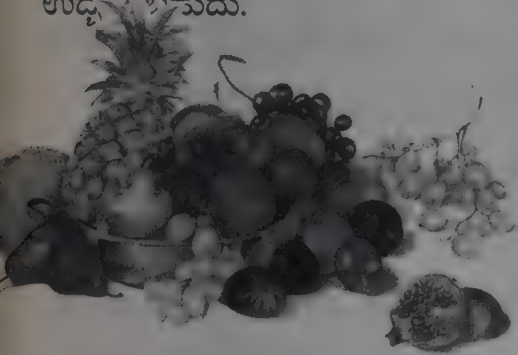
* ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ದಿನವಿಡಿ ಹುರಿದ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು.



* ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ ಸೇವಿಸದೆ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು.
* ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲ ಅದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ.



* ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗುವುದರಿಂದ.
* ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯವಾಗುತ್ತವೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳು ಉರಿ ಅಥವಾ ಕೋಲಾಯಿಟಿಸ್ ರೋಗವೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.
* ಗರ್ಭವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು.



* ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದಾಗಿ.
* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಸ್ರಾವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ.

ಏನು ಉಪಾಯ?

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ದಿನವೂ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಶೌಚಾದಿಕ್ರಿಯೆ ಪೂರೈಸಲು ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ತಡಮಾಡದೆ ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹುರಿದ-ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಲಿಂಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಸಪೋಟಾ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಮೊಳಕೆ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು ಇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗದೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

* ರಾತ್ರಿ ತಾಮ್ರದ ತಂಬಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಟ್ಟು, ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದತಕ್ಷಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.



* ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕರುಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಜಿನ ನಂತರ, ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.



* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಪೂರ್ವ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ **ಬಾದಾಮ ರೋಗನ್** ಇಲ್ಲವೆ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿರಂತರ ಕೆಲ ದಿನದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗುಲಕಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
* ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆರಸ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಸೈಂಧವಲವಣ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
* ಮಲಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆ ರಸ, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ, ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಸೈಂದವ ಲವಣ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಲಬದ್ಧತೆ
ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾರದೇ ಇರಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ, ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ-ಉಪಾಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ (8ರಿಂದ 10 ಲೋಟ ನೀರು) ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಕೆಲ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು

* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಹಾಗೂ ಕುದಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 50ರಿಂದ 60 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶ ಸಿಕ್ಕಿರಬೇಕು.
* ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
* ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
* ನೀವು ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುವ ಹಿಟ್ಟು ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ.
* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ.

ಕಹಿ ಒಡಲ ಹಾಗಲ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ದೇಗುಲ

ಹಾಗಲ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧಿ. ಮೇಧೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಫ-ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು, ವಾತ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ತೊಂದರೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹಾಗಲ ಕಹಿ, ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗೆ ಚಿಮ್ಮಿಸುವುದು ನಿಜ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ... ಈ ಹೆಸರು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಲವರು ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸುವುದು ಉಂಟು. ಇದನ್ನು ಪಲ್ಯ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಇದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಆ ನೀರನ್ನು ಎಸೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಹಿ ಅಂಶವೇನೋ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಗುಣಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲದೊಂದಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆರೆಸಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಹಿ ಅಂಶ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಪಲ್ಯವೂ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗಲ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗಲ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗಲ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ವರ್ಷದ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾಗಲದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕುಕುರಬಿಟೇಸಿ (Cucurbitaceae) ವರ್ಗದ ಬಳ್ಳಿಯಿದು. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಹೆಸರು ಮೆರ್ಮೊಡಿಕಾ ಚಿರಂಟಿಯಾ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಾರವೆಲ್ಲ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕರೇಲ, ಬಂಗ್ಲಾದಲ್ಲಿ ಕರೋಲ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಲೆ, ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಾರೇಲ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಪವಕ್ಕಾ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕಾಕರ್, ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ಬಿಟರ್ ಗಾರ್ಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಲದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು

ಹಾಗಲ ಒಂದು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯಾಂಶ - 92.4%, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ -4.2 % ಪ್ರೋಟೀನ್ - 1.6 %, ಕೊಬ್ಬು- 0.2 %, ನಾರಿನಂಶ -0.8 % ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗಲದಲ್ಲಿ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ -	20 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ-	17 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಪಾಸ್ಫರಸ್ -	70 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ -	1.8ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ -	17.8 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ-	152 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ತಾಮ್ರ -	0.18 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಗಂಧಕ -	15 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕ್ಲೋರಿನ್ -	8 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ



ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'- 0.126 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ1-0.07 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ5 -0.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ -88 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ತಲಾ 100 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗಲದಿಂದ 25 ಕೆಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಲದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು

ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಲವಣ, ಖಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವಂತೆ ಕಹಿ ರಸದ ಅವಶ್ಯ ಕತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಹಿರಸಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಾಗಲವನ್ನು ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಹಾಗಲವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹಾಗಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಔಷಧ ಗುಣಗಳು

- ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕಫನಾಶಕ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರದು. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧ ಗೊಳಿಸುವ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಾಶಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ನಿವಾರಿಸುವ, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ, ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ರುಚಿಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸಿ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ -ಪುಟ್ಟ ಕೀಲುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.



- ಚರ್ಮರೋಗ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ ಅಮೃತವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಪಾಸ್ಫರಸ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಔಷಧವಾಗಿ ಹಾಗಲ

ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ : ಹಾಗಲ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 4ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ 10 ಮಿಲಿಯಿಂದ 20 ಮಿಲಿ ಹಾಗಲ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಹಾಗಲ ರಸ ತೆಗೆಯಲು ತುರಿಮಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು)

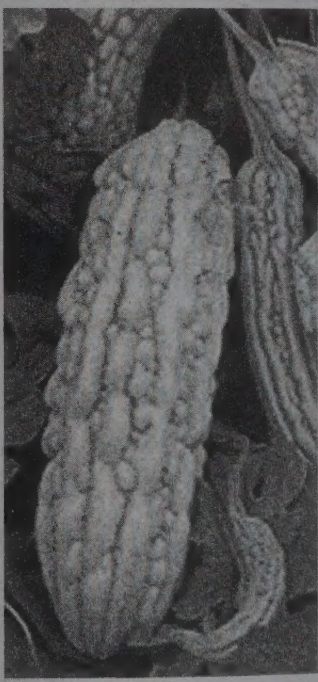
ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಹಾಗಲ ಪೌಡರ್‌ನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ಹಾಗಲ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಸಲು ತಾಜಾ ಹಸಿರು ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.) ಜೊತೆಗೆ ಹಾಗಲ ಪಲ್ಯವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹಾಗಲ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಧಾನಗಳು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಎಂದೂ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಮೊಡವೆ, ಕುರು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಮಾಲೆ : ಹಾಗಲದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಪಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವುದರಂದ ಇದು ಲಿವರನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಪೀಡಿತರು ಹಾಗಲ ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ತಾಜಾ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ 10 ರಿಂದ 20 ಮಿಲಿ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದವರು ಜೊತೆಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಗಲಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ರುಚಿಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೊಂಡು, ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಕ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಗಳು ಒಡೆದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಜಾ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಅಶ್ವಥ ಮರದ ಹತ್ತು ಹಸಿರೆಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.



ಮೂತ್ರ ಆಗದೇ ಇದ್ದಾಗ: ಹಾಗಲ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಉರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಇದು ದಾರಿ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಜಲೋಧರ: ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ 10 ರಿಂದ 20 ಮಿಲಿ ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಭೇದಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜಲೋಧರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು :ಹಾಗಲ ರಸ ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ತಾಜಾ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವಾತರೋಗ : ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲುನೋವು ಗುಣವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ : ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲರಸವನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಕಲ್ಮಷರಹಿತಗೊಳಿಸುವುದು : ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕುಡಿದ ಮಗುವೂ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕಲ್ಮಷರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಜ್ಜಿ- ಹುರುಕು- ಸಿಡುಬು: ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

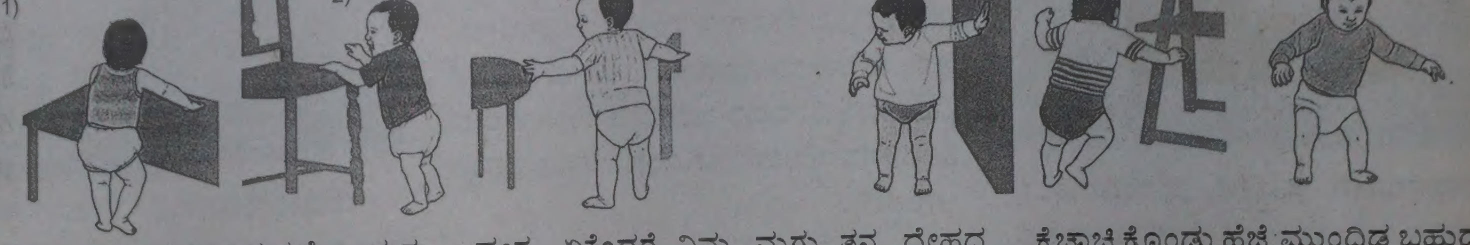
ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ : ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತಾಜಾ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಲ ಸೇವನೆ ಕುರಿತಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯದಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನೇ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಲಿಂಬೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಣಾಮ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ●

(74ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಮಡಿಲ ಕುಡಿ

ನಡೆಯುವ ಹಂತಗಳು



1. ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಲೇ ಮಗು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಧಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಡೆಯಲುತೊಡಗಬಹುದು. ಒಂದು ಪಕ್ಕದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಅದೇ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸುತ್ತಾ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಮೊದಲಿನ ದರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಮಗು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾ ನಡೆಯಬಹುದು. ಈ ವೇಳೆಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಸಮತೋಲನ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಇನ್ನೂ ಆಧಾರ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ, ಈಗ ಮಗು ಮೇಜು ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಂಥ ಆಧಾರ ಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲೇ ನಿಂತು, ದೇಹದ ಭಾರ ವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಳಿಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸರಿಸುವ ಬದಲು, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊತೆ ಯಾಗಿಯೇ ಸರಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಡಲು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೋಣೆ ತುಂಬಾ ಓಡಾಡುವುದೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿ. ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಎರಡು ಆಧಾರಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಆಧಾರಗಳ ಮೇಲೂ ಕೈಯೂರಿ ಕೊಂಡು ನಿಂತಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ಆಧಾರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡೇ ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ಆಧಾರದತ್ತ ಕೈಚಾಚುತ್ತದೆ.

4. ಆಧಾರಗಳ ನಡುವಿನ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರಗಳನ್ನು ದಾಟಲು ಮಗು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಈಗಲೂ ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವು ದಾದರೂ ಆಧಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಚಲಿಸ ಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಆಧಾರ ಸಮೀಪಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಿಂದಿನ ಆಧಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಆ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಕೈಚಾಚಿ ಕೊಂಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡ ಬಹುದು.

5. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಡ್ಡಡ್ಡಲಾಗಿ ಓಲಾಡುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಧಾರ ದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಧಾರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸು ವುದಕ್ಕೆ ಅದು ಹೀಗೆ ಓಲಾಡುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತ ದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮತೋಲನ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

6. ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಮಗು ಐದಾರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾ ನಡೆಯು ತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನವೇ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ ಸಂಭವ ನೀಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ವನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದನ್ನು ಕಾಣು ವಿರಿ. ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ ದಾಕ್ಷಣ, ಬಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಅದರ ಸಮೀಪ ಬಂದು ಧಡ್ ಎಂದು ಬೀಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

(66 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರಕ...

* ಚೇಳು ಕಡಿತದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಚೇಳು ಕಡಿದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರ.

* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬರುವ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಬಾಣಂತಿಯರು ಜೀರಿಗೆಯ ಬೀಜಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

* ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದಿರುವುದು, ಕೆಟ್ಟ ಕಮುರು, ತೇಗು ಬರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತಿರುವುದು ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆಗತಾನೇ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಸೇವಿಸುವುದು ಶೀಘ್ರ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

* ಜೀರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ, ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಗುಣಗಳು ಅಪಾರ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

* ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೀವಿನ ಸ್ರಾವವಿದ್ದು ಉರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣ 2 ಚಮಚ, 2 ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಆದಾಗ ಕಷಾಯ ಇಳಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾದ **ಜೀರಕಾದ್ಯಾರಿಷ್ಟ, ಜೀರಕಾದಿ ಲೇಹ್ಯ, ಜೀರಕಾದಿ ಮೋದಕ** ಮುಂತಾದ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕ ವಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441
PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97 KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05